

让人愉快做饭的
厨房整理术

厨房越小，做饭越好

[日]后藤由纪子 著　安 徒 译

没有理想的厨房，
只有方便使用
又用着舒心的厨房。

中信出版集团

版权信息

书名:厨房越小，做饭越好

作者:[日]后藤由纪子

译者:安徒

ISBN:9787508681160

中信出版集团制作发行



即使厨房很小，也不能就此放弃生活的乐趣。

前言

我们一家四口的厨房，不过三叠[注]大小而已。

就跟单身公寓的厨房一样大。

客观来讲十分拥挤，但对于我来说，这个为全家人准备一日三餐的操作间，是只属于我一个人的重要存在。

我希望每个家庭成员在家的时候，都能感受到欢愉和轻松的气氛。

无论是大人还是小孩，只要出了家门，就一定会遇到各种各样辛苦的事情。所以吃些好吃的东西，积蓄能量，打起精神，显得格外重要。而我能做的，就是为家人精心制作料理，让他们活力满满地出门。

从准备家人的早晚饭和便当，到清洗和打扫，我待在厨房的时间是最长的。正因如此，我才萌生了把厨房打造得便于活动、方便做饭并且充满乐趣的想法。

在这本书里，我想要向大家介绍一种即使没有理想中的厨房，也能乐在其中地为家人准备料理的方法。

在对比“理想的厨房”与“现实的厨房”时，我也回想了一下迄今为止我经历过的厨房的样子。

我曾经在1k[注]的厨房、12叠大小并拥有商用厨具的厨房，还有现在家中的这种厨房，都做过料理。

如今看来，在面积大了好几倍的商用厨房注做饭也还是有不方便的地方，而在1k的小厨房里一样也可以做出美味的一日三餐。

虽然没有体验过100%满意的厨房，但无论在哪个时期我都希望可以快乐地制作料理。

首先我想讲一讲我的厨房经历。

独居时，1k的厨房

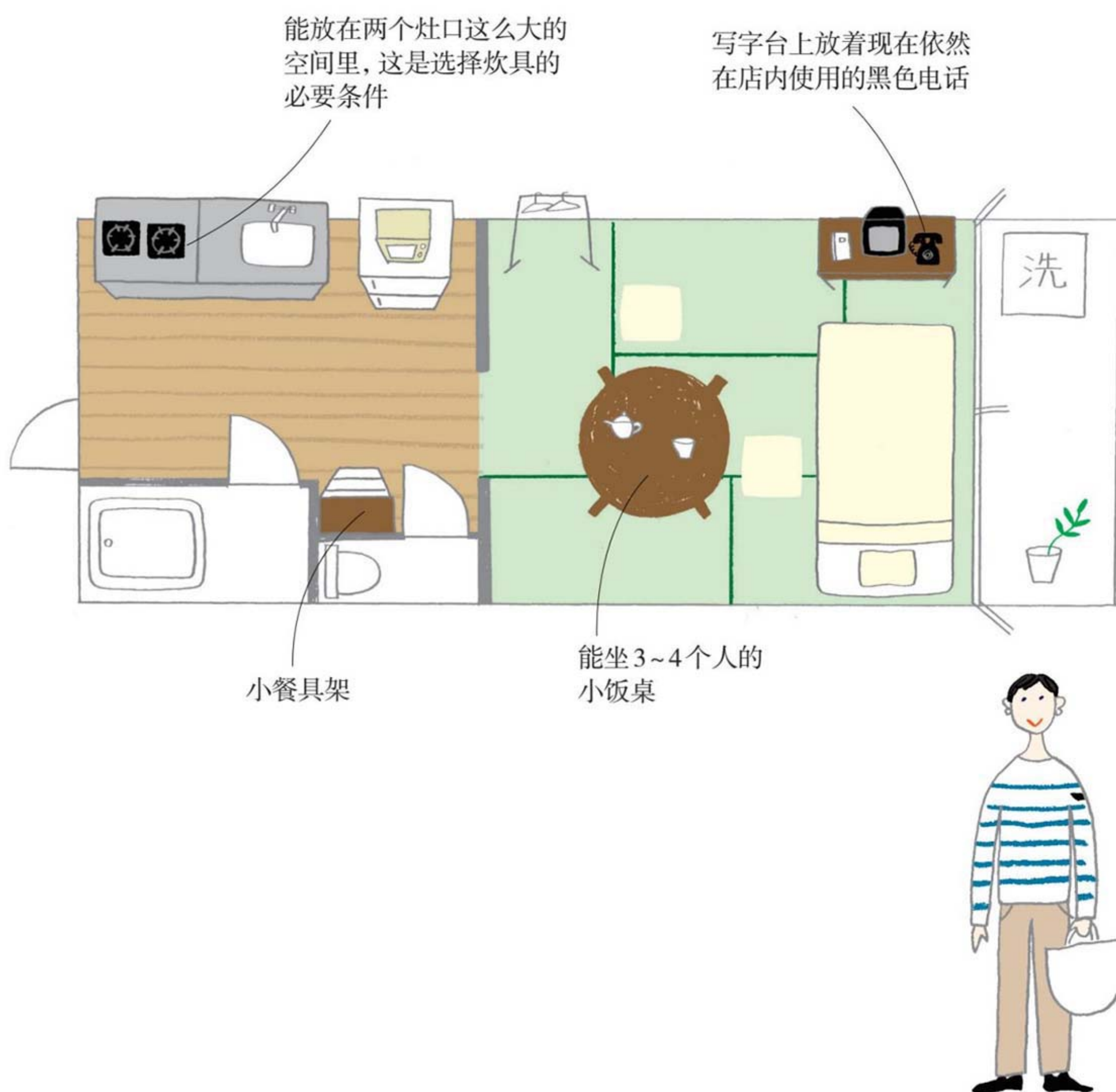
下一页图中的结构，就是我最初独居时的房间户型。厨房的大小是3叠，和现在的厨房面积差不多。

虽然餐具和现在相比少了很多，但因为我在杂货店工作，家里有很多容器，所以放置了一个小的餐具架。

到现在我还记得拥有自己的厨房时那种开心的感觉。

早餐是烤面包和煎蛋这种简单的食物。便当也是简单地把前一天的剩饭与切好的水果拼在一起。晚餐是肉或鱼，还有蔬菜。因为没有笊篱（油炸滤网），我就买切好的鱼块，用平底锅来煎。

那时候，最常做的是筑前煮注和蔬菜炒肉这一类能有很多蔬菜可以吃的料理。我经常一次性做3～4人份的菜，放到第二天的便当里。尤其是像煮物这种做起来不太费劲的食物，来我家的客人也都吃得很开心呢。



12叠的商用厨房

婚后有了两个孩子以后，我们决定搬到亲戚曾经住过的旧式民居（刚结婚的时候是四五叠大小的厨房）。

厨房兼作餐厅，竟然一共有12叠那么大！宽敞的代价是老旧，所以我们决定重新规划一下。再就是一直都很憧憬面屋武藏武骨[注]的氛

围，所以毫不犹豫就决定引入商用厨房设备。

孩子当时一个两岁，一个四岁，正处于什么都想要自己去探索的关键时期，所以厨房宽敞到能一边照料孩子一边做饭，这对我来说非常方便。再就是，“火力很大，炒菜一下子就炒熟了”，“煤气炉旁边就是操作台和水池，擦洗打扫都十分顺手”，诸如此类令人感动的细节。

但与此同时，也有类似于以下种种不太方便的地方：“水池太大以至于要洗的东西越积越多”，“水池太深不好清洗”，“面积太大打扫起来很辛苦”。



现在3叠大小的厨房

搬到现在住的家已经是15年前的事情了。虽然厨房的面积有3叠，但实际上因为里面有洗手池，所以使用面积连3叠都不到。

厨房紧挨着玄关，能在第一时间见到家人回来，并说上一句“你回来了”。我对这个位置非常满意，因为我想要用饭菜的香味来迎接回来的家人。

虽说如此，但我家连全套厨具都没有，绝对算不上是理想中的厨房。

即使这样，从搬家到现在，我也一直都是在这儿制作料理。

不管发生什么样的状况，做饭都是必不可少的一项工作。我的信条就是，无论宽敞还是狭小，都必须在厨房里，为家人做好每一顿饭。

水池的旁边并排放置的是小的操作台和燃气灶。燃气灶有两个灶台，没有格栅。

水池与操作台的前面有一扇窗子，还能在这里摆放一些放不下的厨具，这真的是一件幸运的事情。

燃气灶的旁边是冰箱。因为洗手池就在冰箱的对面，所以有家人在用洗手池的时候，就要尽量避免去开冰箱门。

水池的对面是崭新的墙壁。这里放置了一个只有搁板的开放式餐具架，上面放着经常使用的餐具，方便我在饭菜做好的时候马上转身拿到餐具，迅速地装盘。

再往后面就是之前用的商用操作台，上面固定放着电饭煲与微波炉。下面放着的是风干的食物和装调料的收纳盒。接下来就是拼盘台和小手推车，这个位置被塞得满满的。

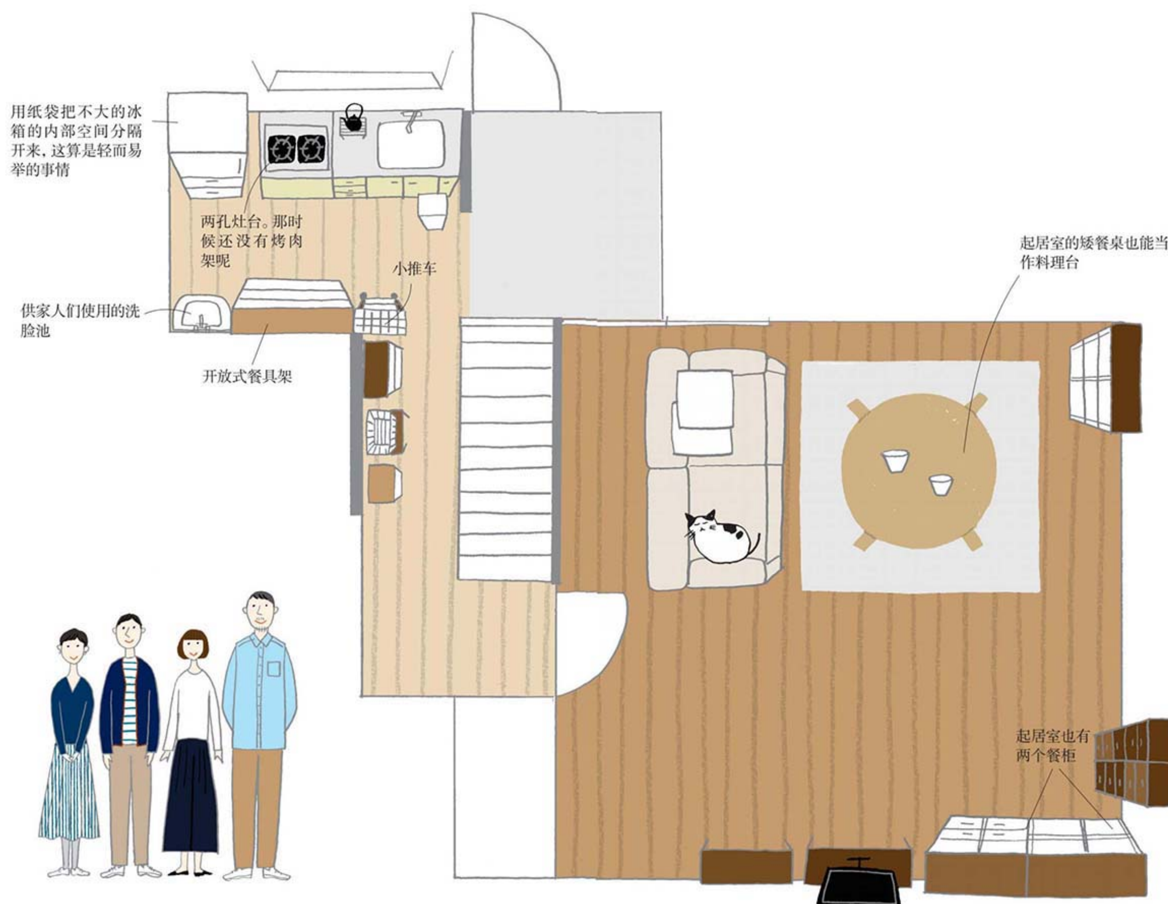
久住则安，在朝夕相对中，也能察觉到因为狭窄才有的乐趣。当然，过往的厨房经历，也都是很好的经历呢。

需要的厨具触手可得，想拿的餐具近在咫尺，不用移动就能泡茶。这些都是狭小的厨房才有的便利。

当然了，我也曾经想要拥有整体厨房和能放下大冰箱的厨房。但即使没有这些，我也一样能为家人准备好一日三餐。

在这本书里，我想和大家分享的是把老旧而又狭窄，并不那么理想的厨房，变成至少对自己来说“方便使用”又“用着舒心”的地方。

厨房的结构和家庭成员的构成因人而异，希望您能从这里发现一点能与您家里的实际情况相符的提示，哪怕只是一点点，这便是我的心愿。

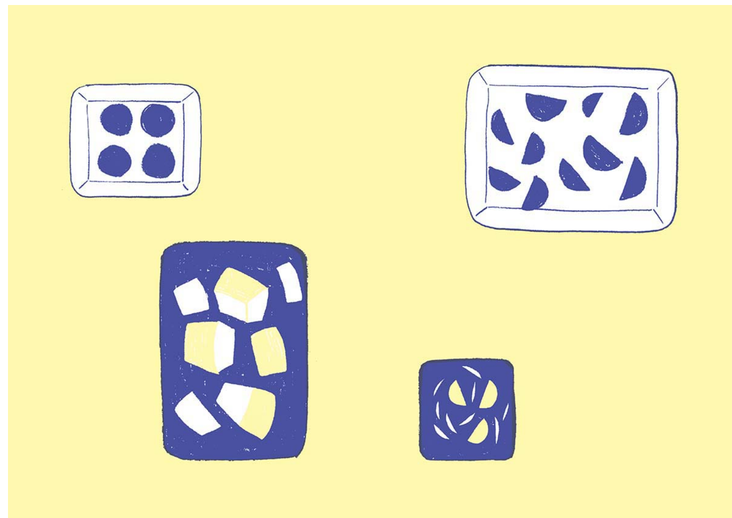


---

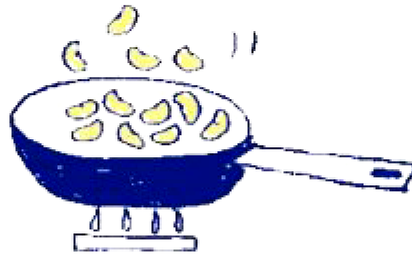
1. 叠，日本房间面积的计量单位，即一张榻榻米的面积大小。——译者注
2. 1K指户型，即带厨房的一居室。——译者注
3. 商用厨房，餐饮行业如饭店、酒楼、餐厅的厨房。——编者注
4. 筑前煮，一道日式菜品，原料为去皮去骨鸡腿肉和芋头等蔬菜。——译者注
5. 面屋武藏，日本著名的拉面店，连续数年蝉联拉面店票选冠军。面屋武藏武骨是它的一家分店。——编者注

第1章
计划

正是因为狭小，所以才需要安排得井井有条



料理的八成是“计划”



做饭这件事是每日的功课。无论是独居的时候，成为妻子的时候，还是成为妈妈的时候，唯一不变的家务就只有这一件。

我以前就喜欢制作料理，甚至到了想要开定食屋(注)的地步。

只是每天早起实在辛苦，也有过“不想每天花这么多时间做便当”的想法。“太累了，懒得准备晚饭”这样的日子肯定也是有的。

因为是每天都要做的事情，所以能做快手料理，迅速搞定一餐饭，是必备的技能。

厨房狭小，“用时短”倒不如“计划好”

世界上有各种各样的“快手料理”，但是，在我脑海中萦绕的观点始终是：与其说“用时短”倒不如说“计划好”。

和“这样做或许能省时间”相比，还是“如果先焯好蔬菜的话，就能利用做饭的间隔时间准备沙拉了”这样的方法更能提高效率。

好好安排做饭步骤，就等同于省去了不必要的清洁工作。这样做也能缩短时间。

我以前的厨房很小，又要放很多的厨房用具，以致可以临时放一下食材的地方非常有限，那时就开始考虑如何合理地安排做饭计划了。

那么应该怎样做料理呢，我想给大家介绍几种我平时的常用方法以供参考。

一般来说，首先要通过冰箱里的食材决定菜单，接下来，想好煎煮烹炸的料理方法之后，就可以准备做饭用的工具了。

煮菜为了入味需要多一点的时间，凉拌菜还需要焯过水之后再调味。无论是煮菜还是需要焯水的菜，之后都还需要再加工，前面只是第一步。

因为希望家里人能吃上热腾腾的主菜，所以烤制食物和炒菜都是最后再做。然后在每个工序的间歇，准备小菜和汤。

在做多种菜的时候，因为要变换不同类型的烹饪和调味方法，所以在制作之前就想好流程比较好。



[一顿晚饭的步骤]

1 根据材料决定菜单

烤鲑鱼、煮萝卜干、凉拌菠菜、萝卜拌盐渍海带、味噌汤。

2 思考做法

烤（鲑鱼）、煮（萝卜干）、焯水（菠菜）、拌（萝卜）、煮（味噌）汤。

3 切菜

4 重新加热煮的食品和焯过水的食品

一口燃气灶煮萝卜干的同时，另一口燃气灶烧水焯菠菜。

5 腌制的间隙做拌菜

把焯过水的菠菜用咸芝麻油腌制，腌制间隙制作萝卜拌盐渍海带。

6 做汤

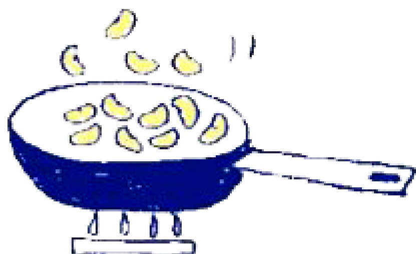
制作味噌汤（如果萝卜干煮好了，可一边调味一边等待冷却）。

7 烤鲑鱼和炒菜

由于我家没有烤架，就索性用平底锅来煎鲑鱼。

1. 定食屋，以经营各种日式套餐为主，兼有各种料理、烤串等菜肴的日式快餐店。——编者注

充分地轮流使用两个灶口的秘诀



你家厨房有几个灶口呢?

如果是一个人住的话，应该是有一个。两个人住的话应该是两个。生了孩子还只用两口燃气灶的家庭应该很少见吧。

能在新公寓装修的时候自己选择灶口的数量，真的是一件十分愉悦的事情。

我家的厨房只有两个灶口，而且是没有烤架的那种类型，所以如果主菜是做烤鱼，一般只用一个灶口就够了。

想要按部就班地制作料理，除了之前聊过的料理方法之外，灶口的使用也是至关重要的。

做饭之前就想好怎样轮流使用灶口，也能让做饭的工作变得更高效。

想要变成料理达人，就一定要想办法掌握使用灶口的秘诀。

始终在一个灶口上和轮流用同一个灶口

首先，炖煮的食物要始终用一个灶口，这是一个不变的法则。

另一个灶口，用来做汤、味噌或炒菜之类可以“轮流”用火的食物。

如果优先使用两个灶口中的一个来制作需要长时间烹煮的料理，上菜的时间就不会间隔太久，也就不会发生“一不小心只有主菜先上桌了”的事情。

这样还能在其他菜上桌的时候让刚出锅的菜晾一下，从而更入味，也就更美味了。

始终“坚守”在一个灶口上炖煮的代表性料理，就是既不会出意外也不会耽误时间的土豆炖肉和关东煮啦。

我是这样做的：土豆炖肉是把切好的食材按照易熟程度依次放入锅内，加入高汤和调料之后放在一边煮就好了。为了防止溢锅，在蔬菜全部煮熟了之后再把所有的食材放进锅里。

如果是做关东煮那就更简单了，把买来的关东煮底料放入锅内，然后放在一边煮就可以了。

[灶口的使用分布]



	1. 始终用同一个的	2. 轮流使用的		
	煮的菜	焯水的菜	汤	煎炒的菜
开始→	炖菜与关东煮等	焯一下蔬菜		
	炖煮过程中	用笊篱冷却一下	做汤或者味噌	
结束→	冷却的同时入味	做沙拉和高汤		做烤鱼和蔬菜炒肉等主菜

加一个锅垫

既考虑到炉灶的使用方法，又能顾及厨具的使用方法，那就做到统筹兼顾了。

如果安排得当，利用好其他厨具，即使只有两个灶口，也能运用自如。

比如说，在用锅煮东西的时候，如果想要把蔬菜焯一下，就需要再用一个大平底锅。

这是因为用平底锅的话，水会迅速煮沸，焯过之后只要拿水冷却一下就可以炒菜了，非常方便。这样看来为了可以轮流使用灶口，多准备一些锅也是很有必要的。

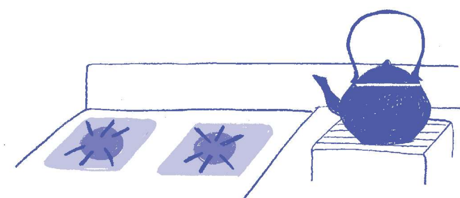
还有就是，为了能利用好两个锅灶，还请使用不锈钢锅架。

在我家里，和燃气灶并排的地方还准备了一个料理台。这个料理台非常小，但是便于暂时放一下东西。

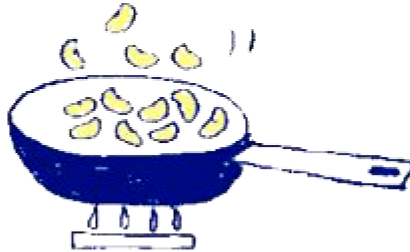
比如，加热完的煮菜可以迅速地端到锅垫上放着。

然后用余热更好地让菜入味。这时就能空出一个灶口来，回锅的时候也更方便把菜端过来。

虽然不是什么高级的整体厨房，但是如果能全面考虑做饭步骤和炉灶的使用方法，小厨房也能变得很方便。我并不觉得燃气灶越多，饭就会做得越好。



不费时间、精力与空间的料理



拥挤的厨房和水池，只有两个灶口的灶台，这种情况下做复杂的料理是一件很辛苦的事情。

当然，肯定有做复杂菜式的时候。

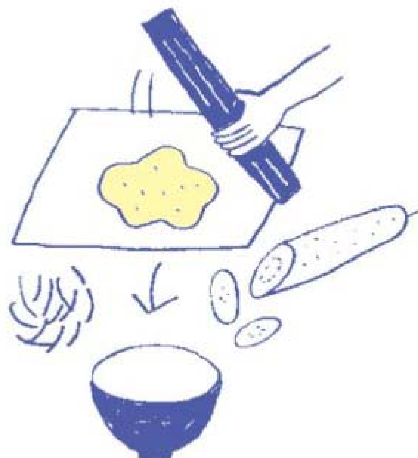
这种时候就需要用一些简单的料理来解燃眉之急了。这样的话，即使是在很小的厨房，也能气定神闲地制作料理。

下面，我将为大家介绍，如何在有限的空间里通过合理使用燃气灶，利用尽可能少的厨具制作料理的好方法。最终让大家感受到制作简单料理的魅力。

比如在制作不需要用火的和始终不用停火的料理间歇还能去制作别的菜。

简单料理

*不用火的料理



·把山药拍碎之后和黄瓜一起拌海藻。

·用拉刨把萝卜刨成片，加蛋黄酱和罐头扇贝一起拌好，以嫩叶作为装饰。

·在豆腐上摆好沙丁鱼和切碎的紫苏叶，佐以橄榄油和盐。

*不用停火的料理



·煮莲藕、南瓜、香菇和其他蔬菜。

·蘑菇（蟹味菇可用食物剪剪去根部以避免使用菜刀）煮鹿尾菜和萝卜干。

·关东煮和蔬菜牛肉汤这些大多数需要炖煮才能入味的，就一直放在火上加热就好了。

*只需烤的食品和清炸㊟食品



·将带皮的蚕豆烤过之后加少许盐。

·在猪肉上刷烤肉酱进行烤制。

·茄子烤过之后用姜味酱油调味。

先生和孩子总有因为加班而比预定的时间晚到家的情况。这时候，他们可都是饥肠辘辘在等着呢！有时他们会迫不及待地要吃晚饭。所以还是尽可能提前准备比较好，如果毫无准备，那真的会忙到焦头烂额。

我也会买一些加工好的辅食回来，和简单的料理组合起来，在短时间内不慌不忙地准备好晚餐。

这才是简单方便的料理清单

·关东煮+凉拌小菜+芝麻拌西兰花

·烤鱼（或者是买来的刺身）+拌菠菜+西红柿+酱黄瓜

·铁火大碗饭（米饭上面放金枪鱼、葱、紫苏叶和芝麻）+糖醋酱芹菜+鹿尾草白拌菜[注]

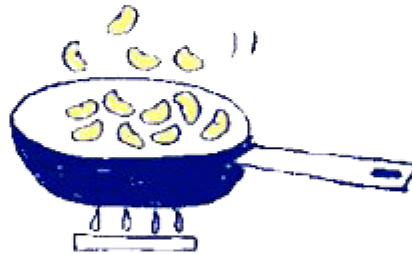
完成以上搭配后，如果还有余力，可以再准备一个汤。我也时常想着尽可能多添加一些温暖的食物……如果觉得累，做到这里也就可以了。

这种步骤简单方便的料理，就是应对没有时间，也没有足够空间的最好方法了。

---

1. 清炸即不裹面粉，直接放入油锅中炸。——译者注
2. ● 白拌菜，将豆腐和白豆酱、白芝麻一起研碎调味，并拌入预先调好味的蔬菜或鱼肉中制成的菜肴。—— 译者注

不会长时间放置垃圾的方法



在哪儿放垃圾，真的是一件让人苦恼的事情。尤其在小厨房里，很容易产生味道，因此在哪儿放垃圾也成了一个大问题。依我看，一定要尽量减少把垃圾存放在厨房的时间。我的应对措施就是，让倒垃圾的时间和清理垃圾的日子相吻合。倒垃圾的前一天就把垃圾收拾好，也就不会有这样的厨房烦恼了。

倒垃圾前一天要做的事

*一次性准备好蔬菜

买来充足的蔬菜之后，提前焯好、切好、拌好。

*把鸡蛋用光

把半打鸡蛋拿来水煮。剩下的做成煎蛋、蛋汤、韭菜鸡蛋，当作晚饭和便当。

*检查冰箱，把剩菜全部用掉

剩下的蘑菇可以和土豆一起炖肉，如果还有萝卜和其他菜，也可一起拿来做咖喱饭。

减少垃圾也是要注意的事

虽然垃圾不是很多，但是对于小厨房来说，避免积攒过多的垃圾还是很有必要的。

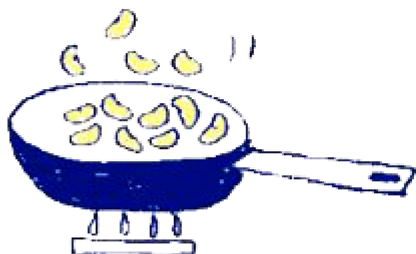
冰箱如果塞得太满也会让很多吃不了的东西变成垃圾，如果有出门买东西之前检查冰箱的习惯，就能安心不少呢。



另外，提前联系会在中元节和年末寄来东西的各位亲友。让他们在扔垃圾的前一天选择指定日期配送，这样就能尽快扔掉纸箱和包装纸，减少存放垃圾的压力。

话虽如此，我也偶尔会忘记扔垃圾。其实不必刻意，在尽可能的范围内做好就是了。

即使狭小，也必须要有的炊具



其实，增添炊具与厨房是否狭小没关系，我家有好几块砧板。5块木质的，2块塑料的，还有3块其他类型的小砧板。

回想起来，独居的时候我有2块砧板，分别用来切菜和切肉。结婚之后换成那个12叠的厨房时又增加了，直到现在多备几块砧板已经成了我经久不变的准则。

为了事后一同清洗

做每道菜的间隙都清洗一次砧板，这未免太麻烦了。如果先切蔬菜再切鱼和肉的话，还能少清洗一次，但是切过肉之后才发现“哎呀，那个菜忘记切了”的时候肯定也有。加上厨房又小，把所有切好的食材再放到别的地方也不是一件容易的事。

如果一次又一次地把砧板放到水池里洗，再用抹布擦干的话，既麻烦又耗时，烹饪也没法顺利进行下去。

一块砧板用来切菜，另一块用来切肉。如果还需要切葱、切彩椒，就还需要一个小的切菜板……这样轮流使用也别有一番乐趣。

对我而言，为了能顺利制作料理，多准备几个砧板是十分必要的。

即使不准备这么多，也要至少准备切菜用的木砧板和切肉用的薄塑料砧板。

顺便说一下，砧板需要每个月漂白一次。如果对茶垢很在意，可以连同茶壶、茶杯、马克杯一起清洁。

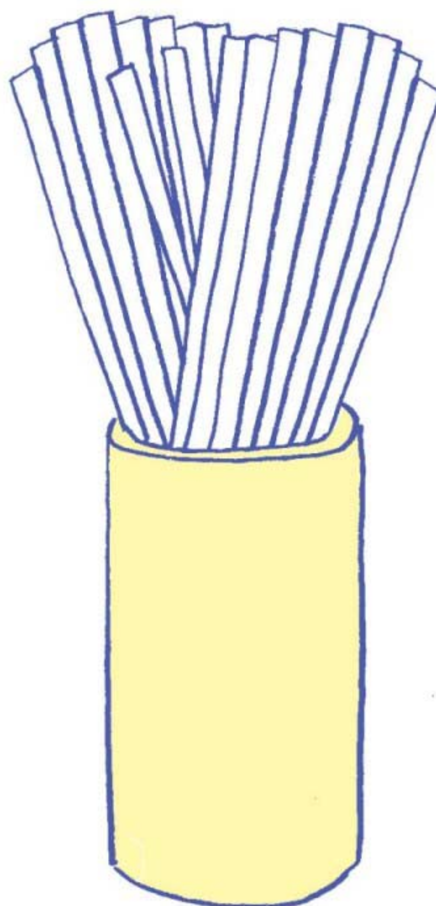
砧板有这么多的话，菜刀当然也不能只用一把。先选一把主菜刀，再准备三把万用菜刀，两把小的削皮刀。原因和砧板相同，都是为了不被清洗乱了阵脚。

筷子和木刮刀也是一样的。为了能持续使用干净的道具，我准备了20双筷子和8个刮刀，轮流使用。

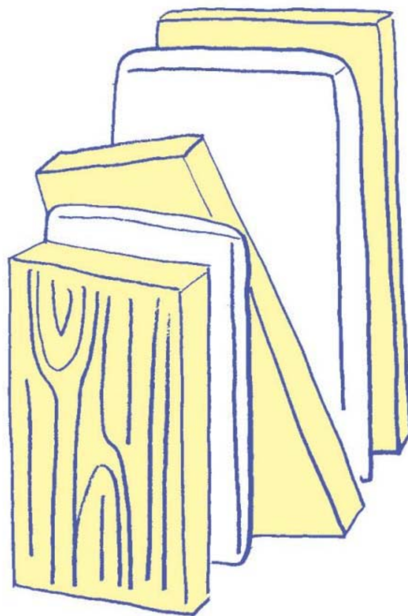
当然，有不喜欢洗厨具的人，也有可以用很少的道具做好饭的人。可我并不是这样的人，所以我寻找了适合自己的方法。

对我来说，拥有很多的道具也是增添料理乐趣的好方法。这些能让做饭流程变得简洁的小帮手真是值得信赖！

[为了做完饭后再一同清洗而准备的多种厨具]



20双筷子

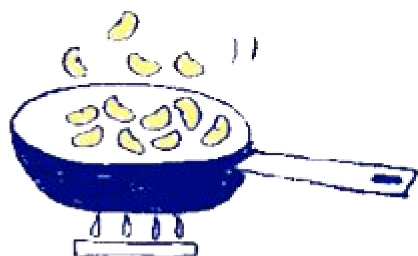


5块木砧板
2块塑料砧板
3块小砧板



3把菜刀

小厨房也能诚心待客



一日三餐，一日三趣。

我始终觉得，即使厨房很小，也不能就此放弃生活的乐趣。实际上，我也在这方寸之间找到了很多做饭的乐趣。

更进一步说，还有一件重要的事情就是，最好不要因为厨房小而放弃宴请客人。

我总是能听到这样的话："地方太小了没办法请人来呢"，"小厨房做大餐太难了吧"。实际上，如果安排得当，即使是小厨房，也一样能邀请朋友来做客。

好的计划和菜单是让大家满意的关键！

孩子小的时候，我一般都只是和朋友聚在一起吃个午饭，喝杯茶而已。因为带着孩子外出实在是不方便，我就想着直接来家里聚好了。如果在我家里聚会，我会尽自己最大的努力做好每一道菜。

在狭窄的厨房里做一顿供很多人享用的大餐，想必是一件门槛极高的事情吧。但是我要做的，仅仅是为带着孩子的亲友们做一顿不那么正式而又轻松愉悦的料理罢了。

和开放式厨房不同，在封闭式厨房做饭的时候，带孩子的人会因为孩子而被限制在厨房外面，因而做饭的人会感到很孤单。我希望大家能一起边吃饭边聊天，所以一般都会提前准备好食物。

现在我想向大家介绍我做过的菜式。

简单的待客料理

*饭团和稻荷寿司㊟

这两种食物都是单手就能拿起来，大人小孩都能方便食用的料理。饭团是把米饭捏成小团。如果只做饭团，建议加一些鲑鱼、紫苏叶和芝麻。

无论是饭团还是稻荷寿司，都需要做很多放到大餐盘里，这样才能有热闹的气氛。

汤最好是能提前做好然后热一下。之后让大家按照各人喜好自行拿取即可。

*煮蔬菜和猪肉

除了绿色蔬菜，还可以准备紫甘蓝、胡萝卜这类彩色蔬菜，这样看上去更加绚丽。

再就是把涮火锅用的猪肉片汆一下，和蔬菜盛到一起，再准备些橘子醋、芝麻酱和辣油，就可以享用啦。

焯过蔬菜之后的热水，还可以煮鹌鹑蛋，上面放些鳕鱼子和香葱简直堪称完美。此外，还可以煮一些挂面作为午餐主食。

*烤蔬菜

下面介绍的都是只用烤箱烤一下就可以食用的简单菜品。把土豆、南瓜这类菜，还有西兰花、番茄等蔬菜切成方便食用的大小，放在烤盘里，撒上凤尾鱼干，加入橄榄油和少许迷迭香，一同放到烤箱里。如果连同鸡肉一起烤，需要在原有基础上把温度调高一点。

取出来之后最好放些黑胡椒。连同之前准备好的面包一起就足够吃啦。

*茄汁炖菜

做炖菜只需把食材放入锅内然后一直煮就好了。如果前一天晚上就做好，第二天会更有味道，也更美味。比如用番茄酱煮墨鱼和西兰花就十分美味。

炖鸡肉也很不错，如果还有洋葱和蘑菇的话就锦上添花了。再就是用茄子、西葫芦、胡萝卜和番茄等食材做成的普罗旺斯大杂烩。加上煮好的意大利面和面包会很丰盛。

虽然都是捏、煮、烤和炖的简单料理，如果事前准备好并且安排妥当，就不用当天一直窝在厨房，因而有更多的时间和大家欢聚。

当我家还只有1k的厨房的时候，虽然算不上正式的招待，但记得当时会经常给来家里玩的朋友做饭吃。让朋友吃我亲手做的食物，真的是一件非常开心的事情。

我做的食物大多是一些很容易调味的炖菜，比如筑前煮这种一点都不高级的菜式，可以一边做给朋友吃，一边吃着朋友带来的美味。

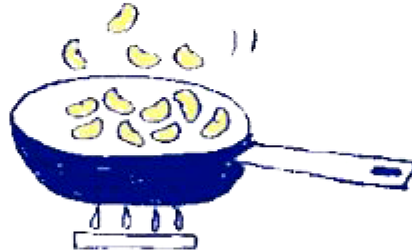
以“地方太小了”为由，而放弃和朋友聚在一起，实在大可不必。只要安排妥当，按照计划进行，狭窄的厨房一样可以制作出美味丰盛的料理来招待客人。



---

1. 稻荷寿司，日本的传统料理，用豆腐皮包裹食材下锅油炸做成的一种寿司。得名于日本的狐仙（稻荷）爱吃油炸豆腐的传说，据说吃了有恢复力量的作用。——编者注

饭后也轻松：做清洁的时机选择



如我在前文中提到的，大可不必在做饭的过程中频繁地清洗厨具。

要想花20分钟准备好晚餐，就需要学会迅速清洗炊具。如果可以，尽量轮流使用不同大小的锅来做饭。砧板和筷子也要多准备一些，以便在做不同味道的料理时拿出新的来用。

照此下去，在把菜端上桌的时候，水池里一定堆满了厨具。

虽然不是每一顿都做大餐，要用那么多的厨具，但是加上吃饭时的餐具，也能把小小的水池塞得满满当当，甚至堆到了料理台，让人觉得“我的天呀，清洁起来真是太麻烦了”。

利用饭前的间歇来做清洁

通常情况下，在把饭菜端上桌之前是有喘口气的时间的。

比如：把之前从火上拿下来的炖煮的菜重新加热这个间歇，还有制作日式高汤冷渍菜时腌制蔬菜的间歇。

我一般会在这个时候，把用完的厨具全部清洗干净。

在把菜盛到盘子里之前，虽然锅还架在火上，但是做饭过程中用过的砧板、筷子，碗之类的容器，还有烤盘、煎锅等厨具就可以一口气都清洗了。

还可以在这个时候，把当天用过的便当盒一同清洗干净。

这样做就可以让料理台和水池都恢复到空无一物的状态了。真的是特别清爽啊！既方便盛饭菜，又不会让饭后的清洁变得太麻烦。

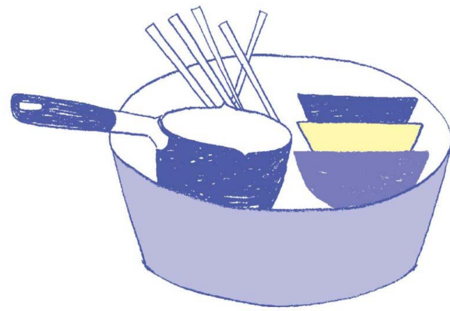
顺便一提，当我在12叠的开放式厨房时，用的是又深又大的工作用水池。即使把用完的厨具都堆在里面也还是能空出地方来，因为当时还要带孩子，索性就那样放着了。再加上吃饭用的餐具，要洗的东西真的是堆积如山……

在用商用厨房之前，我一直都以为厨房越大，效率就会越高，然而堆积如山的厨具让我感到了前所未有的清洁压力。

尽管厨房太小没有放东西的地方，该洗的厨具也没有地方堆，但是仔细想来，小厨房也很好呢。

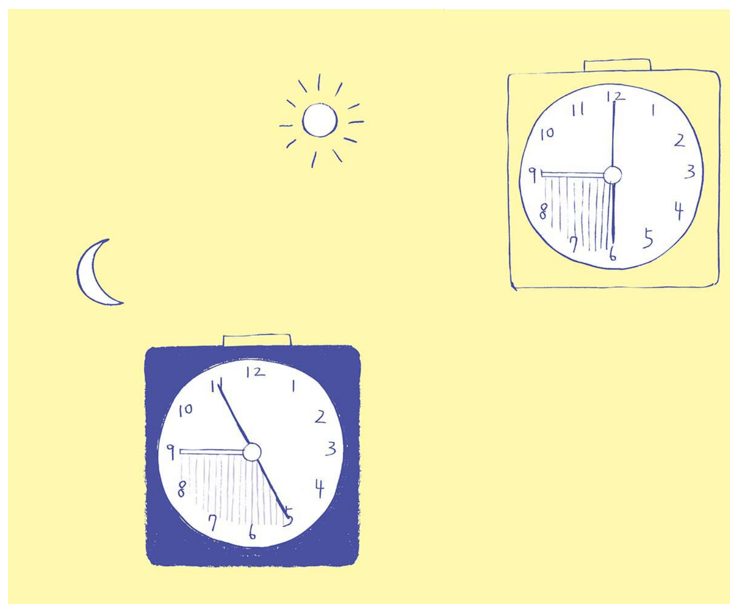
另一个要注意的问题是，做完饭后，不要在操作台上乱放各种厨具和调料。不仅要把厨具清洗干净，还要把调料物归原处。

吃过晚饭之后，还要在料理台把剩菜放到保鲜盒里或是泡茶。所以在做完饭后尽量把料理台先空出来会比较好。



第2章
时间

厨房工作的时间分配



忙碌清晨的时间分配



我是血压超级低还喜欢熬夜的人，所以早上总想尽可能地多睡一会儿。

从去年起儿子就开始独自生活了，要洗的衣服也变少了，便当也可以少准备一份。但是，清晨做家务的流程和时间分配却是一点变化都没有。早上淘米有点麻烦，所以我晚上就准备好，然后设置成早上自动煮饭。

我家的厨房最里面是洗脸池，供家里人轮流使用。理想状态是在这之前我就把在厨房要做的事情都做完。

以下列出的基本就是早上的时间分配。

[清晨的厨房时间分配]

6:30 起床

往水壶里灌热水／洗衣机定时完成第一波洗衣，准备洗第二波／把煮好的米饭放到家里三个人的便当盒里晾凉／一边喝白开水，一边从备忘录确认早饭和便当的计划。

6:40 做便当和早饭

做便当里的小香肠和炸物／做早餐培根煎蛋／把做好的菜装到便当盒里。

6:50 烤早餐面包

把水果切好，和酸奶一同盛到杯子里。

7:00 先生和女儿吃早饭

面包、培根煎蛋、水果酸奶和蔬菜。

7:20 把晾凉的饭菜装到便当盒里

把前一天晚上就焯好的蔬菜和做好的料理（比如土豆沙拉、豌豆、金平牛蒡[注]、炸物、维也纳小香肠等）装到一起。

8:00 先生和女儿出门

把第二次洗干净的衣服取出来晾干／洗第三波衣服，主要是床单一类的。

8:15 烤早餐面包

把第三次洗好的衣服晾干／梳妆打扮。

8:45 扫全家人的床

用静电除尘，用拖把做快速清洁／清扫玄关。

9:00 去店里上班

首先要做的是即使睡得迷迷糊糊也能干的事情，比如开洗衣机，往便当盒里装米饭。

接下来，一边喝白开水一边确认当天计划，之后一口气把食物做好。接着边晾食物边做早饭。在家人吃早饭的时候把便当装好。家人出门之后，开始洗衣服和扫除，然后梳妆打扮。这就是每天早上我要做的事情。

在孩子们更小的时候，还要辛苦。

既要喂饭，又要给他们穿衣服，还要带他们上厕所。吃东西洒了要擦，哭了要哄，这些需要花费很多时间。

世界上所有的妈妈应该都有过站在厨房匆忙吃饭的经历吧，虽然很辛苦，但现在想来，也是很美好的回忆。

无论是什么样的厨房，遇到什么样的状况，唯一不变的办法就是在忙碌的清晨，用最短的时间同时做更多的事情。

[孩子们童年时的清晨时间分配]

6:00 起床

洗衣机定时洗完第一波衣服，开始洗第二波／把米饭放到先生的便当盒里。

6:10 制作便当里的配菜

例如，姜末猪肉、圆白菜丝、煎南瓜、煮西兰花等。

6:30 做早饭

煎鱼／叫孩子们起床／把配菜放到便当盒里。

7:00 先生和孩子们吃早饭

也会喂孩子吃早饭。

7:30 先生出门

给孩子们穿衣打扮／如果有时间的话把衣服晾出去。

8:30 儿子去幼儿园

清扫全家的床／去幼儿园之前如果洗的衣服没干，用这个时间烘干衣服。

10:00 和女儿去儿童馆

12:00 回家，和女儿吃过午饭后睡午觉

14:00 去幼儿园接儿子

---

1. 金平牛蒡，一道日本菜肴，加白糖、酱油、辣椒等调料的油炒牛蒡丝，也可以与胡萝卜、藕等一块儿炒制。——译者注

和时钟相比，更重要的是“计划簿”



大家都在意做饭用的时间吗？厨房里都有时钟吗？现在都用智能手机了，不用时钟的人应该有很多吧。

我在做饭的时候是根本不看表的。

有一件很苦恼的事情是如果频繁看表，无论什么时候都做不完饭。焦头烂额得连把做饭安排妥当的自信都没有了。我觉得抽空闲时间早点开始做饭，就不用一直赶时间，当然也就不用焦躁不安地用表来确认时间了。

唯一需要确认时间的就是早上装便当的时候，必须要在先生和孩子们出门之前就全部装好。

我一般在起居室装便当，可以时不时地看一下那里的挂钟。

在前几页我向大家介绍了我家里的时间分配，但是没有必要完全按照这个时间来做事情。如果硬要计算，早上就要从出门的时间开始倒着算，从而决定什么时候起床。

晚上也是一样，算上买菜和做晚饭的时间，按照晚上开始吃饭的时间往前推算。

刚睡醒也能得心应手的事

我想了很多早上刚睡醒还迷迷糊糊的时候也能同时做好的事情。

首先要在前一天晚上把备忘录写好。最主要的还是做便当，所以要先检查一下冰箱里有什么食材，从而决定要做什么。

想好菜单之后，还要把从哪道菜做起，放哪些之前就做好的料理（煮物、蔬菜等）进去也写到备忘录上。

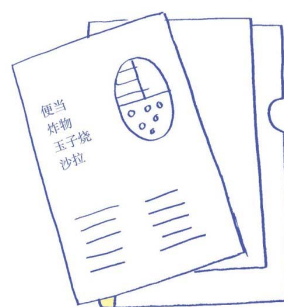
确认过冰箱里有之前就焯好的蔬菜和事先备好的肉之后，第二天早上就能用沙拉酱拌蔬菜，然后煎肉了，在煎肉的同时，再煎一个鸡蛋，有这些基本上就可以了。

最后，要对把每样菜放到哪里这件事有一个大概的规划。有时候也会把早饭要做的食物也提前记上去。

这样做，就没必要早上起来再考虑菜单，当然也不会手忙脚乱了，所以强烈推荐给在职妈妈和带小孩的妈妈。当然啦，低血压的妈妈也推荐这样做……

虽说是提前就做好了功课，但也不可能每天早上都尽善尽美。我也有睡过头的时候。

有时候还会发生前一天晚上忘记设定电饭煲，然后慌忙地把米饭换成面包，便当带的是炒面这种事情。怀着对家人的歉意，我会做一顿好吃的晚饭来补偿家人。到现在为止，家人从来没有发过牢骚。我们全家人都觉得这样就很好了。


便当
炸物
玉子烧
沙拉





忙碌夜晚的时间分配



我的杂货店营业时间是到16点结束，孩子小的时候是到15点。虽然我自己也觉得真是太早了，但总是到时间了我就说，“要关门了哦”，想想真是不好意思。

无论工作还是家务都不可能完全一帆风顺，在我看来，有一个优先顺序很有必要。为了给家人做晚饭，无论如何我都得在这个时间关店，然后买菜做准备。还希望大家可以原谅如此任性的我。

虽然做晚饭花不了太多时间，但是早上对我来说实在是太辛苦了，所以大多数时候我都会在前一天的晚上提前准备好。

为了早饭而在前一天晚上准备好的东西

·多做一些炖菜

·多备一些焯好的蔬菜

·拌好沙拉

·提前把干货泡好

·腌鱼和肉

·淘好米放到电饭煲里，定好煮饭时间

这些要么是做晚饭时就准备好，要么就是吃过晚饭洗澡之前准备。有时候我也会一不小心坐在沙发上打瞌睡，深夜再去设定电饭煲……

我会在后文为大家介绍现在，以及在孩子们小时候我的晚间时间分配。

并不是说每天都要恪守这个时间表，只是参考这个流程而已。

鱼和肉的准备应该在洗澡之前。因为这些食物会在手上留下腥味，做完之后需要好好清洗一下。

洗完澡之后把米淘好，然后检查一下冰箱里现成的菜，计划第二天早上要做的便当。

[现在的晚间时间分配]

17:00 回家，做晚饭

一边喝茶，一边淘米做饭／准备晚饭／煮饭的时候，检查邮件，洗女儿的衣服，叠毛巾，传订货传真（如果时间富余，腌制第二天做便当要用的肉和鱼）。

18:00 全家人一起吃晚饭

21:00 准备第二天的早饭和便当

准备鱼和肉。

23:00 清扫卫生间，洗澡

23:30 设定电饭煲

检查冰箱，安排第二天的菜单。

24:00 小酌一杯

00:30 睡觉

[在孩子们小时候我的晚间时间分配]

17:30 做晚饭

在厨房的时候，一边看孩子一边准备晚饭。

18:00 和孩子们一起吃晚饭

一边收拾，一边和孩子们玩。

21:00 先生回到家，和孩子们一起洗澡

把先生的晚饭端上来。

21:30 先生吃晚饭，哄孩子们睡觉

检查冰箱，安排第二天的菜单。

23:00 洗澡

24:00 睡觉

写完备忘录之后睡觉。

我是晚上比白天精神好的人，所以都会在晚上尽可能地把准备工作做好。

当然，如果是白天精神比较好的，就可以白天准备这些，晚上空出时间来做些别的事情。

无论是晚上还是早上准备，都不用做得太过完美，哪里欠缺，下次就往哪里努力改善就好了。如果不这样，那对我来说就真的太累了。

用举手之劳缩短时间



思考了一下时间的分配方法之后，我注意到早上的时间不应该只用来做早饭和便当。

我一般是在做早饭和便当的时候就开始准备晚饭的食材了。

晚上也是如此，一边做着晚饭，一边准备第二天做早饭和便当的食材。

我时常会想着这样的问题："可以顺便来做这个吧"，"按这个流程做应该能够入味吧"。在我看来，最耗费精力的并不是特意去争取时间，而是如何顺便去做更多的准备和按照流程去做事情。

准备"下一顿饭"时的举手之劳

*煎早饭吃的培根……

把培根盛出来之后，稍事清洗，再顺便添一些油，把鲑鱼炸过之后用调料腌渍备好。

→回家后，就变成已经腌好了的南蛮腌渍(注)，重新加热就可以了。

***煮便当里的西兰花……**

也顺便把青菜煮一下。

→煮完之后浸在汤里，作为晚饭的食材。

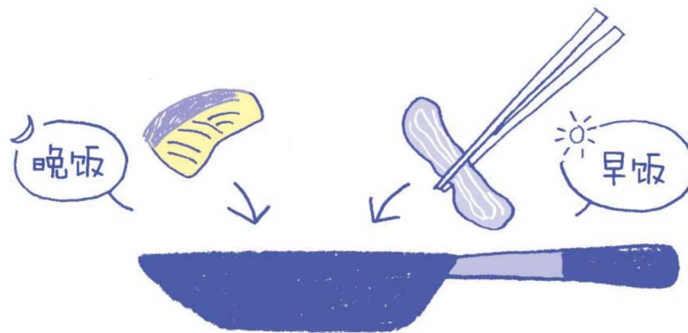
***给晚饭吃的炸猪排所用的猪肉裹上面衣……**

顺便给竹荚鱼也穿上“衣服”好了。

→第二天早上炸一下就可以当作便当里的竹荚鱼排啦。

***晚饭做筑前煮……**

顺便用小锅煮一下油炸豆腐（因为可以空出来一个灶）。



→当作第二天的便当。

***前一晚煮好第二天便当里的鸡蛋，蘸上调料汁……**

顺便在别的容器里腌一下鸡肉。

→第二天早上做成炸鸡放到便当里。

能在家务中游刃有余的人，无一不是减少了步骤，从而缩短了时间。

做油炸食品的时候，一个一个裹面衣是件很麻烦的事情，所以如果能顺便把其他食材也一并裹上面衣就省事多了。

水煮蛋是经常需要做的食品，因此蘸过酱油和味淋之后，还能把汤汁放到别的容器里腌鸡肉和青花鱼，第二天就能拿来做炸鸡和龙田炸鱼(注)了。

我一般都是做一些简单的准备，洗完澡后悠闲地喝上一小杯，然后安心地睡觉。



---

1. 南蛮腌渍，将油炸过的鱼与洋葱、辣椒等搅拌后加醋腌成的菜肴。这道菜因使用国外传入的蔬菜，采用油炸腌渍的工序而得名。——译者注
2. 龙田炸鱼，一道日本菜肴，用盐、酱油、料酒等腌好鱼肉，撒满淀粉后油炸。因其色红，故用红叶的观赏胜地龙田川命名。——译者注

向园艺师学习“稍事休息”



我的先生是园艺师，公公从事的也是园艺工作。从他们两个人的谈话之中，我了解到在职业园艺师中有专门的喝茶时间。

这就是所谓的张弛有度吧。马不停蹄地工作会疲惫不堪，不顾时间地喝茶又会耽误工作。

正是这样，我才从中学会了“稍事休息”，在每天的上午10点和下午3点休息。

说到休息的时候喝些什么，因为我们住在绿茶产地静冈，当然是喝绿茶喽。从后文就能看出来，真的是经常喝呢。

[园艺师的“稍事休息”]

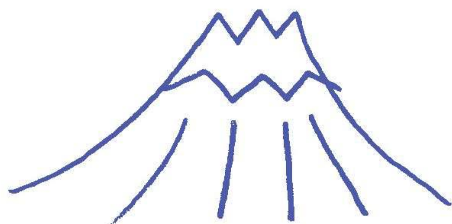
8:30 今天也要努力工作一整天！

10:00 喝茶休息

喘口气就继续工作。

12:00 吃午饭

午休补充能量之后继续工作。



15:00 第二次喝茶休息

歇一会儿继续工作。

18:00 今天辛苦啦！



想要随时喝茶的方法

为了在想喝茶的时候就能加水，想续一杯也能续上，烧水的铁壶始终都是放在外面的。喝咖啡用的器具也是这样，始终放在水池附近的推车上，我先生也会为我放到推车里。（偷偷告诉你，其实是为了他自己。）

如果只是喝茶，我有时候也会加一小碟零食（坚果、巧克力之类）或者水果。

如果把零食和小菜就那么放在袋子里，吃起来多少有点乏味。我一般会盛在小碟子里，以防止自己吃得太多。

关于稍事休息，大家怎么看待呢？虽然这个方法也推荐给工作的朋友，但是我觉得主妇们更要试一试。

主妇的工作是永无止境的。从洗衣做饭，到扫除，一旦开始就没有能告一段落的时候，真的非常辛苦。

要做的事情虽然无穷无尽，但还是请各位挤出一点时间来喝喝茶吧，心情也会忽然变好呢。

[我的“稍事休息”]

6:30 顺手烧早饭要用的热水（白开水）

8:15 吃早饭（绿茶，夏天会喝冷泡绿茶）

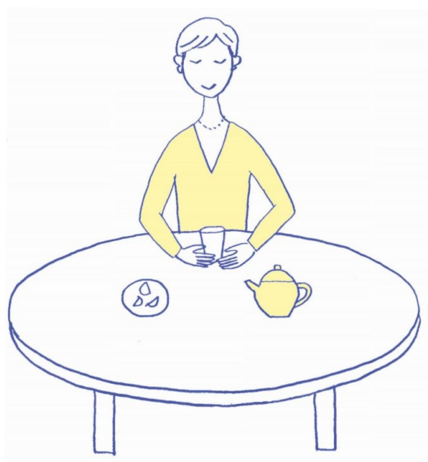
如果早餐是面包的话，就会给先生泡咖啡。

10:00 到店里之后喝茶休息（绿茶）

12:00 吃便当（绿茶）

15:00在店里第二次休息（绿茶）

17:00回家后准备晚饭（绿茶）

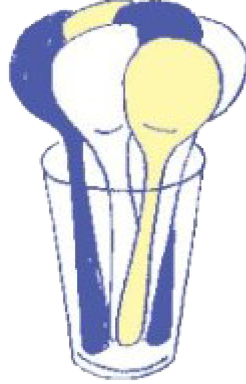


第3章
动线

把厨房当作驾驶舱



把“小厨房”当作“机能驾驶舱”



有人说“我家的厨房太小了”，难道就要因为这个放弃做一些事情吗?

我家的厨房也是小到“四处碰壁”的类型，然而这15年里，我还是做了各种各样的事情，也慢慢觉得小厨房也有小厨房的好处。它最大的优点就是，需要的东西仅仅一步之遥。

想象一下我家厨房泡茶的地方，就能知道所谓一步之遥是什么意思啦。

站在水池的前面，拿起经常放在料理台上的铁壶。把壶里灌满水，走一步到煤气炉的前面点上火。再走一步，取出茶罐、小茶壶和茶杯。

从这里转身的话还是料理台，就可以在这里准备泡茶了。水开了之后，只需要站在料理台的位置伸手就能把铁壶拿过来了。

这样看来，如果是做切好就能装盘的沙拉，大概一步都不用多走呢。

“触手可得”比“面积可观”更重要

这是相比第2章我分享给大家的步骤而言更重要的事情。因为是小厨房，所以才能在做饭的时候，迅速够到急需的厨具，也能及时放上调料。

我在前文给大家介绍过曾经那间12叠厨房的结构，那时虽然地方很宽敞，配置很完善，但是总需要来来回回地不停走动。

相应地，因为收纳空间和临时储物空间非常充足，免不了会增加很多不必要的东西。

当然了，把大空间也利用得很好的也大有人在，我也很羡慕这样的人，但是对我自己来说就不强求啦。

因为狭窄所以方便——动线上的优点

·只需一步，触手可及。

·做饭时也能轻松拿取。

·把蔬菜从水池拿到灶台的时候也不会把水洒得到处都是。

·目光无所不及，快要过期的食材，快要用完的调料都能及时发现。

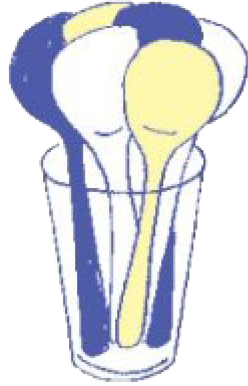
下面，我们聊一聊如何在有限的空间里高效地制作料理。这些都是在我家小而整齐的厨房里一边做饭，一边思考出来的。

请把眼前的狭小当作契机试试看吧。

如同驾驶舱一样的厨房，也有意料之外的美好呢。



水池也能变身“料理间”



说到“家里的厨房太小了”，感触最深的就是水池和煤气炉的中间没有料理空间。放上沥水架和砧板后就变得满满当当的了。

沥水架放在水池前的通风窗那里的话，还有一点空间，尽管如此，再放上砧板和大碗还是很拥挤。

如果能放一个替代操作台的桌子就再好不过了，然而在这样狭窄的厨房根本没办法实现，无论怎样都腾不出地方来。

因此，在做饭的过程中，一个方法渐渐在我的脑海中浮现了出来，就是把水池也当作料理空间。

水池里一般都是放用过的厨具和餐具，而水池一般是不锈钢的。因为烹煮的过程中很少用到水池，所以可以在上面放上砧板，当作操作台来使用。

这个方法出乎意料地便捷。只是单单把砧板放到上面有些不稳，所以没法用来切菜，我通常在上面放一个笊篱来盛焯过水的蔬菜，或者是临时放一大碗刚切好的蔬菜。

切好的菜直接放置在砧板上

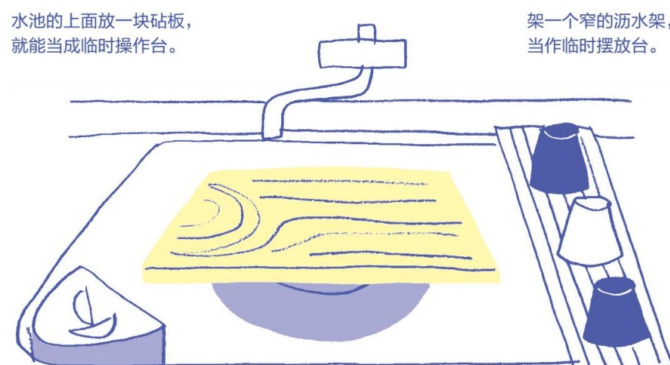
举个例子，炒菜的时候，我们一般都会先在操作台上切菜。我会把切好的菜和砧板一起放到水池上面。

接下来，取出一块新砧板用来切肉，然后放到平底锅里翻炒即可。

如果把切好的蔬菜放到盘子里，再把盘子放到操作台上，无形之中就会把做饭的地方变得更狭窄，而且要洗更多的东西。

切完肉就被放置在一旁的砧板则是十分有用的空间。

[水池也能当成操作台]



再就是，在水池的最边上，放一个窄的沥水架。洗东西的时候，可以把玻璃杯、筷子等小物件放到上面，也可在做饭的时候把洗好的菜和盛佐料的小碗放在上面。

因为水池有一定的深度，经常会有积水，所以直接把做饭用的食材放到池底不太合适。

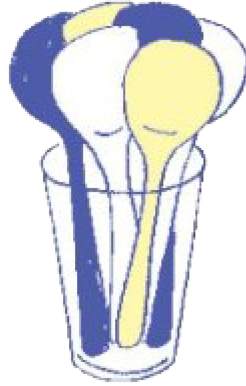
我会在水池的上面盖一个砧板，再架上一个不锈钢架子，这样的话，既利用了这方空间，使用时的不适感也消除了。

水龙头就在眼前，随时可以洗鱼。因为做饭空间的动线是横向的，所以都很方便。

我建议大家不要把水池和料理空间分得太清楚，随机应变就好了。甚至是不惜连水池都用上，也要努力让料理空间变得更大。即使是小厨房，也要努力做大事。

但是，一定要注意稳定性。不要在水池上面的砧板上放很重的东西，也最好不要在上面切南瓜这类很坚硬的蔬菜。

经常用的东西要放在“活跃区域”



请回想一下做饭时最常用到的东西，菜刀、削皮器、筷子……大家一般都会把这些东西放到哪里呢?

我觉得，为了拿总是要用到的东西而一个一个地翻抽屉、翻柜子非常麻烦，还必须要走好多步，所以我尽可能地避免翻箱倒柜到处找东西。为了让步骤变得更精简，我把东西都放在了触手可及的地方。

比如，我想要在操作台上切一根萝卜，就要准备菜刀和砧板，忽然想到“啊，还要用到削皮器呢”，我家水池那一边的墙上粘有挂钩，只需要伸一下手就能拿到了。

放置常用物品的原则就是，将其放到距离使用场所最近的地方。

需要水的用具放在水池和料理台的附近，需要火的用具放在煤气炉的附近，这样就可以了。

我还会利用通风窗和墙壁，然而很多家庭没有这种空间。如果是这种情况的话，还有一种办法就是把操作台的后面当成厨具放置台。

比如说，把同类的工具和瓶子排列整齐，需要用水和需要用火的器具也分类摆放，这样如何呢?

另外，如若能自由使用墙壁，可以架一根杆，然后用S形挂钩把东西都挂在上面。

[我家活跃区域附近摆放的器具]

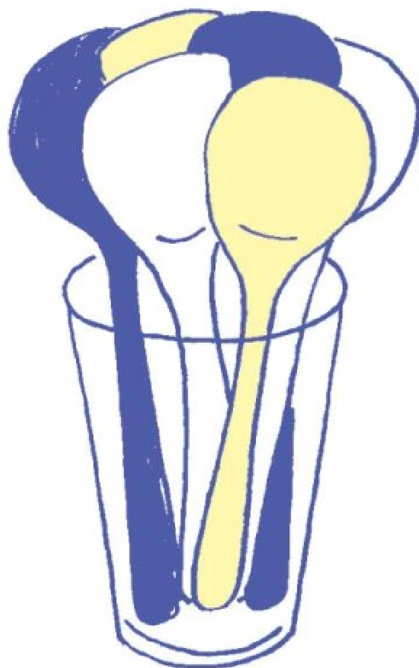
经常用的器具	活跃区域	放置地点
菜刀、砧板	操作台、水池	水池前面的通风窗
削皮器、切片刀	操作台、水池	水池那一边的墙壁上的挂钩
夹子	操作台、水池	水池上面的吊棚
筷子	燃气灶	煤气炉前面的通风窗
木刮刀、锅铲、西餐餐叉	燃气灶	煤气炉前面的通风窗

方便拿取的“存放方法”

需要用的东西，放在最容易拿取的地方是很重要的。在我家，数量少的东西挂在挂钩上，数量多的就立在罐子或者马克杯里。

区分立着的和挂着的用具

*需要立起来的用具



菜刀、筷子、木刮刀、锅铲、餐叉等。

可以灵活地使用罐子、不用的马克杯和空瓶子。选择合适大小的容器即可。

*挂起来的用具

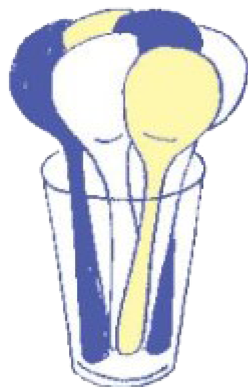
削皮器和切片（丝）刀等。

在墙上用胶带把杆粘好，挂到上面就可以了。也可以用S形的挂钩挂在水池上面的吊棚上。

因为家里有20双筷子，所以要放到筷筒里。木刮刀和西餐餐叉也要按照木质和金属质地分开摆放。按类别区分，不仅拿取方便，看上去也一目了然。



做饭过程中也能变换地点



在前文，我介绍了如何把水池也当作料理空间的使用方法。

虽然大多数的料理都能在水池和小推车上完成，但是总会有一些操作难以实现。

比如，给炸物裹面衣、装便当和做大量的沙拉。一个可以放置常温下调味或者冷却食品的地方也是很有必要的。

勉强在狭窄的空间里做这些事情，总是会有洒出来或者是掉到地上这种问题。不得不把费了好大劲才做好的料理返工一次，这种事情也时常发生。

在起居室也能一口气做好饭的方法

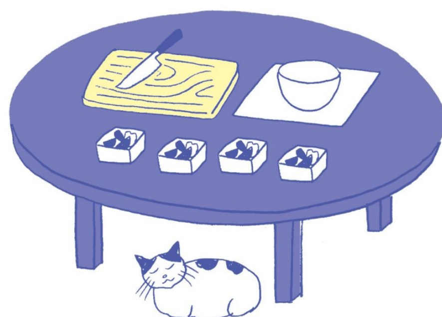
所以，怎么办呢，我就会把要用到的食材和器具一口气拿到起居室里，在折叠餐桌上准备料理。

从厨房到起居室虽然有段距离，但用大托盘来盛食材，几个来回就能把需要的东西都运过来了。

接下来，把东西都平铺在折叠餐桌上，就能毫无压力地裹面衣、装便当和做沙拉了。

在做饭过程中变换地点，就是这个意思。

既然没办法让所有的动线都变短，那只好优先做最容易办到的事情了，即使动线稍微长了一点。我认为这样也能减少压力，计划周全。



在起居室和餐厅，有时候也会有家人。我偶尔也会叫他们来帮忙拿一下东西，或者打个下手。

如果小厨房里同时有两三个人，动线一定会混乱，那就太糟糕了，但是如果到桌子上来准备料理，那就没关系了。既可以给孩子帮忙的机会，自己也能乐在其中。

我一般在家人用折叠饭桌吃饭的时候在一旁装便当。这样不但不会被孤立在厨房，还能一起装剩下来的便当，也能在早上一起聊天，这是很开心的事情。

走廊和玄关也能使用

另外，做饭过程中有可以“姑且”“暂时”放一下东西的地方是十分必要的。

我们有时候会遇到，操作台已经被接下来要用到的砧板和食材摆满了，但是还需要一个地方来放刚刚出锅的菜。这对于小厨房来说也是一个烦恼。

我在厨房和走廊的分界处放了一个小推车。因为底面是瓷砖做的，所以即使把很热的锅放到上面都没关系。另外，这个地方可以通往起居室，也方便家人过来盛菜端菜。

如果是独居的小厨房，就需要准备一个带万向轮的小推车了。比如，玄关的旁边就是厨房，再往里就是一个单间的结构，抑或厨房兼作走廊的结构都可以这样准备。

我们经常会遇到如果放了推车就会变得十分拥挤，来往都不太方便的情况。

如果这样的话，倒不如把推车放到房间里靠近厨房的一侧，只在做饭的时候暂时推到厨房里比较好。

此外，我家厨房旁边的玄关也难逃被使用的命运。玄关放着一个穿鞋时坐的椅子，在做饭的时候也会摇身一变成为临时的放置点。如果放上锅垫的话，就能把刚做好的菜连同锅一起放到上面了，还能把刚煎好的汉堡肉跟平底锅一起放在那里。吃饭之前再拿到煤气炉上加热一下。如果是汉堡肉，蘸上酱汁就可以吃啦。

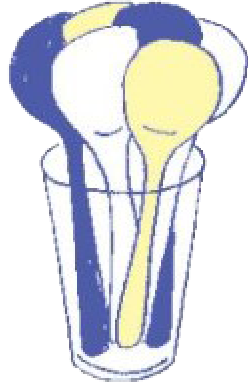
在我家里，厨房的旁边就是玄关，所以能这样有效地利用，还请大家根据实际情况进行调整。我觉得还是购置一个既能在走廊也能在起居室当作临时放置点的推车比较好。

为了确保推车可以作为临时放置点，最重要的就是，在做饭之外的时间，要让推车保持空着的状态。

比如，我们经常会把快递、文具和一些小零碎放在上面，并且有可能会一直放在上面，久而久之，想要放菜的时候反而没法用了。本来就是放置料理的临时存放点，如果变成了日用品的放置处那就没什么意义了。

所以要自律，为了能在做饭时方便地使用，为了始终保证临时放菜处的整洁，时刻把这些记在心上吧。

制订计划，保持均等的动线



在前面一章，我们聊了聊如何让厨房之外的地方成为临时的料理空间。

我家里连接厨房和起居室的走廊里，除了推车之外，还有收纳架、米柜和托盘架。这里算作是厨房的延伸吧，话虽如此，但走廊终究还是走廊，本来是让人走路的地方。

尤其我家的厨房最里面是洗脸池，经常有人来洗手洗脸刷牙，女儿也会在这里整理发型，家人出入很频繁。

如果推车、置物架和各种食材飞来飞去的话，就会变得很难行走。

虽然我在做饭时会考虑到移动的问题，但是超出界限是绝对不可以的。一边避开各种东西和架子一边做饭也很没有效率。所以，我一直严格遵守着绝对不超线的原则。

想遵循原则，就要规划好家具

我的厨房物品摆放基准是——能将推车推到厨房的最里面。

我总结出了一条线路——保证动线是一条直线，并且一目了然。

值得一提的是，应该尽量把物品收纳到走廊的同一侧。如果两侧都放置物架的话，收纳能力确实会增强，但是狭小的空间就没法确保动线的完整了，左右来回移动也会降低效率。

给走廊置物架做减法

除了不要让置物架和推车超出界限之外，还有一点比较重要，就是不要轻易增加库存。大家也会把放不下的食材和调料胡乱塞到起居室或者走廊置物架的就近一格吧?

我家走廊里的置物架，是这样放东西的。

我家走廊置物架里最容易增加的就是茶叶。静冈是茶产地，所以经常收到很多茶叶。我们非常喜欢喝茶也经常喝，但即使这样还是放不下。

[我家的极简收纳]



在以前还要自己买茶叶的时候，我时常会收到别人送来的茶叶。现在则觉得喝不了扔掉太浪费了，只好作为赠品，愉快地转赠给他人来减少库存。

下层的调料都很便宜，所以没有囤货的必要。酱油之类都是用掉一瓶再买一瓶。

当然，忘记买或者买多了的情况也有，我觉得这种时候还是记个备忘录比较好，以免下次再犯同样的错误。

只要不堆在地上就好

如果从动线要保证直线的角度看，水池、操作台和煤气灶也是一条直线呢。

回想起来，从一个人住的时候，到12叠的商用厨房时期，再到现在，我始终是遵循着同一个流程。由于老房子可以改装，为了让惯用左手的人也能自如使用，就把操作台两旁的水池和煤气灶改成了相反的位置，然而做饭的流程还是没有变。

在水池清洗食材 → 在操作台切菜 → 用煤气灶炒菜煮菜。

对于我来说这个流程是最方便的。

家里是“U”形的厨房和岛式厨房(注)的人肯定也有。对于每个人来说，适合的动线都是不一样的，还希望大家能去发掘适合自己的路线。

看电视的时候经常会有“不会收拾家的人”出现，就那么随意地把调料和买来的食材往脚边一扔。虽然我很理解这种怕麻烦的心情，但

是随便往地上一放，无论是直线还是“U”形线都会被阻挡的。

不要直接放在地上，只要挣扎着行动起来，就能把东西放到应该放的地方去了。

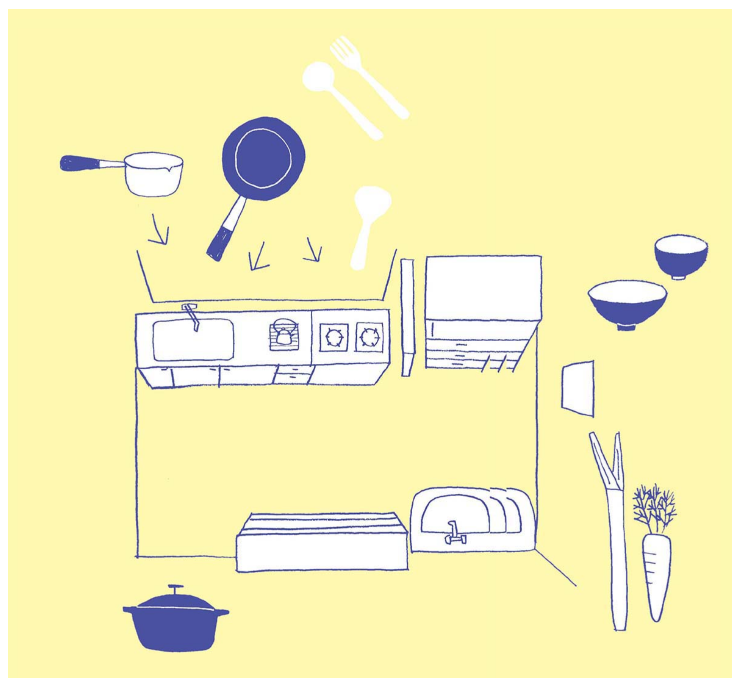
但是也不用太过苛求自己。不要把东西随便堆在地上就好了，仅此而已。

---

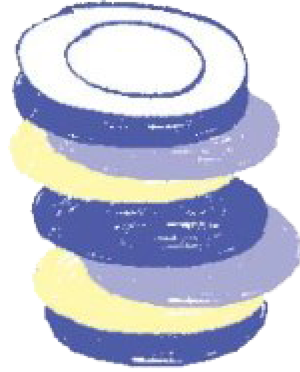
1. 岛式厨房，将水池、炉灶和操作台设置在屋子中央的厨房。——译者注

第4章
收纳

即使狭小也不放弃心头所爱



正因为小，所以更要一目了然



一目了然的厨房应该是每个人都十分向往的吧。

我也很向往呢，每当在电视或者杂志上看到整齐干净的厨房时，都会忍不住感叹“好厉害啊”。大概是因为我家的厨房绝对称不上“窗明几净”吧……

为了能方便拿取东西，我家的厨房算是“方便实用”型。

带有柜门的收纳柜能把厨具和调料都收入其中，看上去确实很干净整齐。但是在小厨房里开关柜门和抽屉，多少会感觉很拥挤。“打开”这个动作一旦增加，也会变得很麻烦。

我家的操作台和水池下面本来就有带柜门的收纳柜，所以只好这样用了，但之后添置的收纳架都是开放式的，就连水池和煤气灶前面的通风窗也都可以一览无余。

调料要收在托盘里

调料是做饭过程中使用次数最多的。常备的调料都有什么呢？盐、胡椒、酱油、白砂糖、芝麻，还有各种各样的香辛料。

我经常用的调料都会收到托盘里，然后放到窗子前面。

需要重新装瓶的有盐、白糖和芝麻。

盐和白糖我会放到有吸湿效果的调料罐里，这样不会受潮结块。

因为家里会常备碎芝麻、黄芝麻等各类品种，所以一般都装在透明的瓶子里。除此之外的调料，就都装在原本买回来时的容器里了。

一旦把这些调料都整理起来放到一个托盘里，脑海里就会有“调料都在这里啦！”的印象，做饭的时候就会不自觉地把手伸向这里。

像是肉豆蔻这种平时虽然不用，但没有的话就会很困扰的调料，放在这个托盘里也会觉得安心不少。再就是，打扫窗子的时候，把托盘整个拿起来清扫也很方便。



我家的通风窗是纵深的，所以托盘也是纵向放置的。如果有人家里的空间不是这样，那推荐大家买细长形的托盘，这样把整个托盘移开之后打扫卫生也没什么压力。

对于小厨房来说，收纳是个大问题。

尤其是使用频率、使用场所这些问题。

我觉得与其把经常用的东西“藏起来”，倒不如把东西“摆出来”，这样做，即使是小厨房也能变得十分方便。

巧妙地大量收纳自己喜欢的餐具



最近几年，“断舍离”风潮盛行，我也学到了一些不需要太多东西就能过日子的方法。虽然羡慕这样的生活，但是我就是我啊，还是觉得不要勉强自己去扔掉喜欢的东西比较好。

尤其是和餐具有关的物件，原本我就很喜欢，再加上工作的缘故，家里就有了很多不同类型的餐具。选择餐具是一件非常愉快的事情，我也经常会充满动力地为料理选择合适的盘子。甚至在刚买到新餐具的时候，我脑海里就浮现出了与之相配的料理，为了用餐具而去做菜也是常有的事情。

大号和中号的盘子我每样都有10个。

我家的起居室里，有两个比153cm的我还高的餐具架。里面放着各种根据季节不同而需要替换的玻璃餐具和陶制餐具，还有在正月和盂兰盆节时才拿出来使用的特殊器皿。

喜欢的艺术家的作品我会摆到店里，也会买来放到家里用，并把这些器具的使用方法分享给我的客人。

在这里，我想和大家分享一下摆放餐具和选购餐具架的方法。

比起美观，更重要的是实用

我家厨房里的餐具架是把隔板安在墙上的简易置物架。也没有柜门，是全开放式的。

因为在操作台的对面有一面墙，为了能方便在做饭时转身就能取到餐具，才拜托先生做了这个餐具架。

收纳餐具时，相比用完了如何放起来，如何取出来才是更应该注意的。

想要方便拿取，就必须保证餐具不能过度堆叠。但是我也很理解为了扩大收纳量而不得不把很多餐具摞在一起的心情。

堆叠餐具的限度，就是要看是不是能单手拿起来。

在取最下面的餐具时，要用两只手把叠在上面的餐具一个一个拿起来，这就在做饭的过程中增加了额外的负担。单手操作还能让另一只手成为被拿起餐具的保护伞。如果努力才能单手拿起来，摇摇晃晃地拿不稳，最后还打碎了，那就实在是太糟糕了。

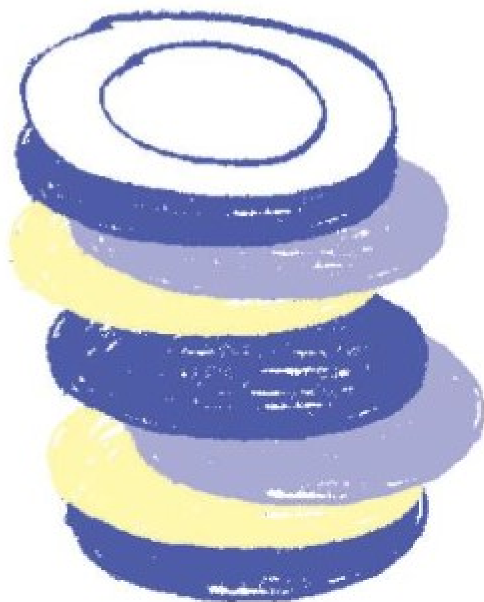
盘子最多叠5～6个

大家可以根据自己的情况试一试，盛菜用的大盘子，最多是叠5～6个。

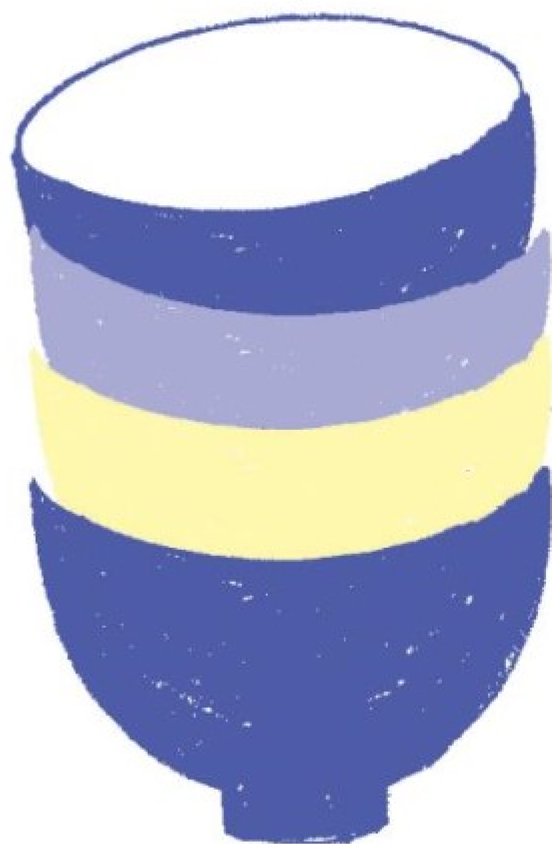
出于稳定性考虑，马克杯和小茶杯一般只摞两个，但是在我家几乎不会叠着。原因是，艺术家设计的杯子都是按个来买的，每一个的形状都是独一无二的，重叠起来比较困难。

但是，在使用频率略有下降的时候，也会在大餐盘的上面再放小碟子。这种时候堆叠的，仅限于小而轻的东西。

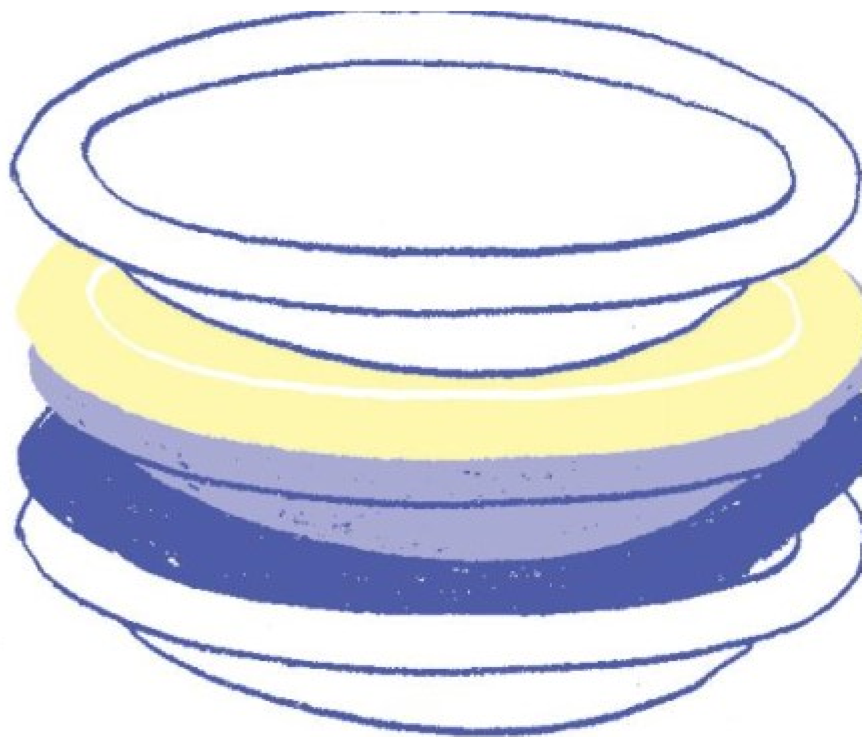
[重叠的限度]



小碟子比较轻，大约8个



饭碗和汤碗按家里的人数来算，4个



大盘子和取餐盘5～6个

现在堆叠的数目，最多也就是我能单手承担的数量。握力因人而异，还请大家量力而行。

大碗和笊篱就不要叠起来啦

调味料托盘的上面，是大碗、笊篱和平盘在架子上的固定位置。

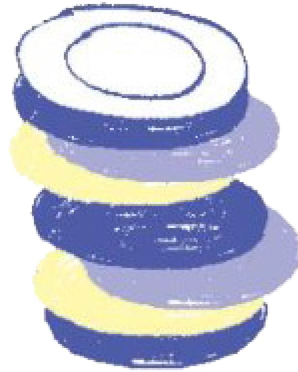
大多数人家都会把这几样东西摆在一起存放吧。都是不锈钢或是铝制的器具，也一个比一个大一圈，堆叠起来也比较容易。

我以前，也是大碗、笊篱、大碗、笊篱这样互相堆叠起来的。但是最近发现碗和笊篱没必要一同使用。

把菜切好放进碗里备用，就用不到笊篱了。相反地，如果把焯好的菜直接放到砧板上的笊篱里控水晾凉，也不需要碗了。这样看来，把碗和笊篱分开叠放会变得更方便使用呢。

把碗和笊篱放在一起，有时为了找到合适的型号还会有些麻烦。虽然都是小东西，但上面叠放的物件越少，就越容易拿取。

餐具架要“浅入窄隔”



空间若是很充足，放东西就可以不用讲究方法。但是能始终保持空间空闲的人，基本上是不存在的。

餐具架也是这样。隔板的间隔太大就会不断地堆叠餐具，那么，取餐具也会变得很困难。再就是，如果纵深太深，我们一般会在前面和后面都放上餐具，但经常用的都是手跟前的餐具，放在最里面的餐具就用不上了。

我的厨房虽然地方狭窄，但是为了避免在不经意间把柜子塞满，厨房里的餐具架都是纵深很浅，间隔又很窄的款式。

厨房里开放式餐具架的纵深是25厘米，恰好能放进8寸的大盘子。

对于无法调整的置物架，建议用“U”形架

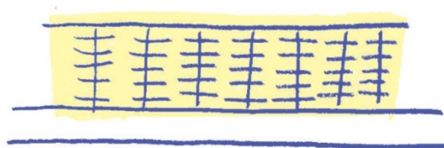
我家的餐具架有4个搁板。示意图见下页。

这个餐具架，既能避免餐具的过度叠放，又能有效地利用好空间。这样也不会忘记最里面的餐具，以至于闲置不用。因为餐具都能映入眼帘，所以做饭时也不用犹豫选择什么餐具了。

如果现有餐具架上的搁板太宽又不能调整，我推荐大家侧放一个“U”形的架子在里面。

我家起居室里的餐具架就是这种类型的，为了不让器具重叠在一起，我放了一些侧置的“U”形架子。最方便的是透明树脂的那种架子，因为很结实所以即使放比较重的餐具也很稳固。再就是通过透明材质能看到里面，很快就能知道哪里放了什么东西了。

[厨房的餐具架]



最上层

因为这里是不踮脚就够不到的区域，所以放的是一个用来装保鲜膜等杂物的竹筐。



上层

和上一层的间隔是16厘米。叠放着有一些深度的大盘子，摆放高度是能把上面的盘子抬起来，取到下面的盘子。



中层

间隔只有11厘米，用来放马克杯和茶杯。一般是适合大多数马克杯单个摆放的高度。



下层

因为放的是餐碟和饭碗之类经常使用的东西，所以和上一层的间隔是18厘米。摆放5个餐碟加5个小碟子之后可以稍微留出一点缝隙。

玻璃杯洗完要倒扣



我家的大盘子和餐碟各种各样，玻璃杯当然也种类繁多。

小号的、中号的、杯口很薄的、特别大的……全部加起来有20个。这些都被收在托盘里，放在厨房餐具架下面、微波炉上面的固定位置。

这些都放在水池的对面。把玻璃杯洗完之后放到水池上细长的沥水架上面晾干。自然干燥之后再放回到对面的托盘里。

从洗杯子到结束的动线很短，所以很轻松。

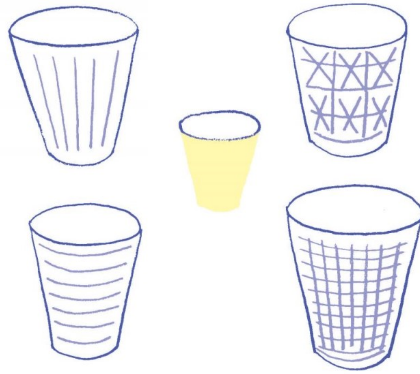
为了让家人方便使用

此外，我家放置玻璃杯的地方，是在刚进厨房的位置，以方便拿取。总而言之，这是对于家人来说动线最短的地方。

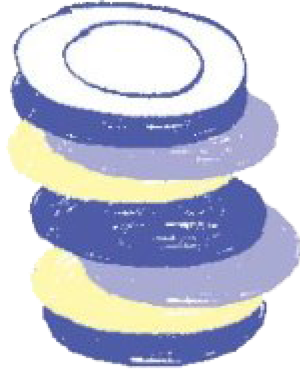
我很享受挑选玻璃杯的乐趣。

实际上，孩子们也有自己的喜好。我儿子很喜欢杯口薄一点的杯子，也会跟我说“啊，这个很不错呢”这样的话。

孩子们总是说“妈妈有没有大一点的啊？”“给我拿一个小一点的吧”，我一个一个拿出来也很麻烦。所以我才想让他们自己自由选择喜欢的杯子，从而减少一些负担。



只要摆放整齐，水池下面也能充分使用



无论是小厨房，还是大厨房，大多数水池、操作台和燃气灶的下面都是有收纳空间的。

如我们在前文所谈到的，人们习惯把东西放在经常用的地方，而唯一不适用的地方，就是水池的下面。

水池的下面，因为通着下水管，所以湿度比较高。也有人会在意下水道的气味。

我不太推荐在这个地方存放食物。干货放在这里容易发霉，盐和白砂糖存放在这里也很容易结块。

不要放食材，放能清洗的物品就好了

我一般在水池下面存放洗洁精和海绵一类的物品，再就是打扫厨房时要用的东西。此外，因为要用水池来漂白抹布，所以也会把漂白剂放到里面。

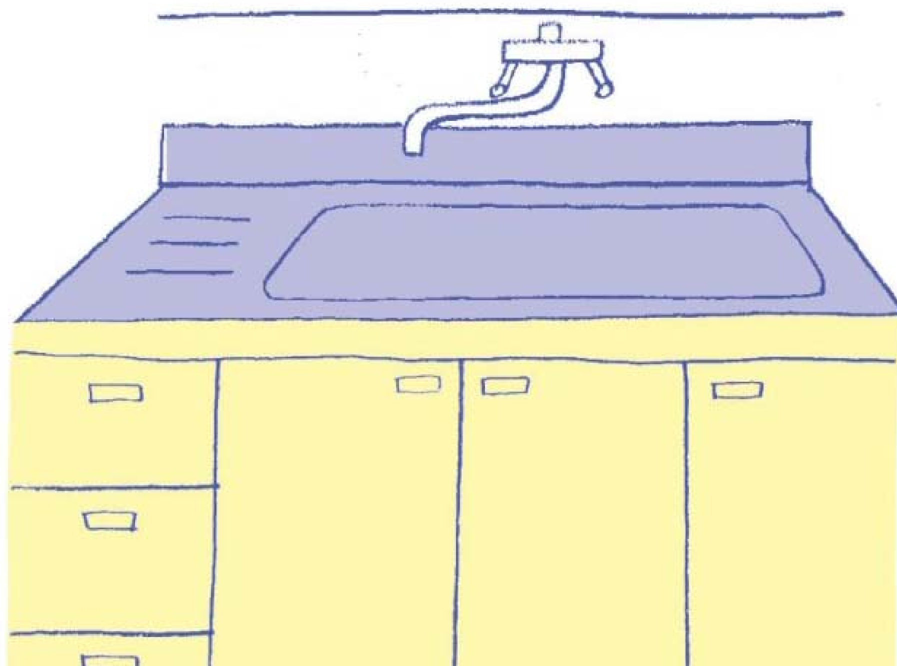
这样就不用在意湿度和气味了。

话虽如此，但也会有人觉得，水池的下面如果只放清洁用品岂不是太可惜了。如果只放清洁用品别的都不能收纳，厨房的其他东西可就没地方存放了。况且，从水池到操作台的下面还是有较大收纳空间的。

如果要存放清扫工具以外的物品，只要是能洗的东西就没什么问题。我家厨房因为收纳空间有限，所以在下水管的附近放着清扫工具，旁边还收纳着平底锅。

实际上，我曾经把平底锅和汤锅叠放在水池下面，但是把摞在上面的东西拿下来再去拿下面的锅会比较麻烦。

[建议大家把平底锅立起来收纳]



可以先买一个来试试看，以确认大小是否够把锅放进去。如果合适，就可以多买一些了。

这是我根据实际需要和闲置的空间大小额外添置的。如果家里有不同型号的平底锅，轻一点的锅和盖子可以全部立起来摆放。而重的锅，就需要用小架子来摆放了。

如果把东西立起来放，就只是把东西简单放到里面而已，千万不要再往上面叠东西。这样就能省下“移东西”这个步骤了。

我真后悔为什么不早这么做让自己轻松一点呢?

收纳空间要“留有余地”



我家厨房是不会给说不定什么时候才能用得上的东西留出空间的。

为了防止物品过度增加，就要决定好一个限度，并且尽量减少超出限度的物品数量。

在我看来，厨房里无意间就会增多的代表性物品就是超市购物袋了。因为用途广泛，所以经常会囤很多备用，说起超过限度就应该减少库存的东西，塑料袋应该排在首位。

这个限度的基准，取决于收纳盒（袋）的大小。

我用的是亚麻布做的、上下都有开口的袋子。

塑料袋应该放在专用收纳袋里

这种袋子可以从上面放进去，用的时候从下面把塑料袋拽出来。这样一袋子的塑料袋，就足够日常生活中使用了。

这个收纳袋挂在厨房最里面的墙上，由于有固定的位置不会到处乱放，从下面抽取很好拿，不仅仅是我，家人用起来也很方便。

当然，专门的收纳袋不是唯一的办法。

一个抽屉，一个篮子，都是可以的。

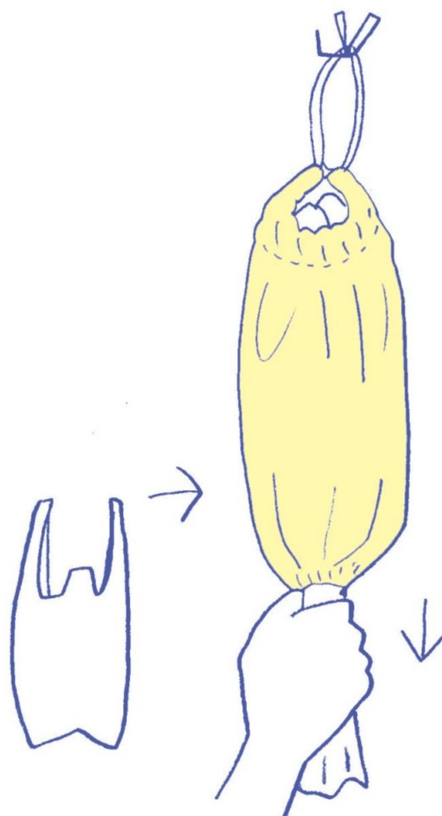
规定限度的收纳空间一旦满了，就不要再装了，赶快用掉才是最重要的。

为了防止塑料袋的过度增加，除了使用环保购物袋，也可以自备购物篮。

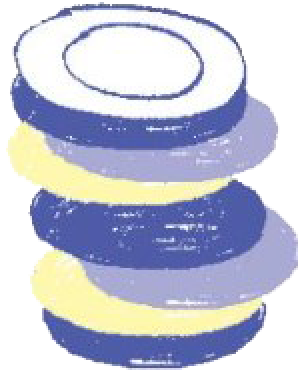
我说的篮子是天然材料做成的，并非很高级的塑料购物篮。

我一般开车去买东西，这样比较便利。我常去的那家超市可以把商品装到自己的篮子里，直接拿到收银台去结账，不需要再向超市购买购物袋，然后连同篮子一起放进车里即可。即便是去了不让自带购物篮的地方，需要做的也仅仅是把商品从超市的篮子里换到我自己的篮子里而已，简单方便。这个方法推荐给经常开车购物的朋友。

因为方便而什么都想要也不是一件好事。准备刚好够用的东西是小厨房必备的收纳法则。



防止冰箱里出现遗忘的菜



按照一家四口人伙食的比例来讲，我家冰箱并不是特别大。高170厘米，宽不足70厘米，容量也不到380升。

因为厨房狭小，所以没有购置大的冰箱。

但是，小冰箱也有小冰箱的好处。那就是，几乎不会积攒剩菜。忘记做某种菜的可能性也特别小。

不过话说回来，因为冰箱小而不考虑存储方法的话，也没办法很好地保存蔬菜、调料，还有做好的料理。虽然是小窍门，但我还是想把自己实践过的冰箱使用方法介绍给大家。

用纸袋把蔬菜分开

冰箱里放蔬菜的保鲜室一般都很宽敞，而且没有分成好几部分，用起来不会觉得不方便吗？如果是一整个南瓜这样的大型蔬菜倒无所

谓，但若是切了一半的洋葱，就会影响到其他蔬菜。如果没看到的话就会忘记它们的存在，最后被浪费掉。

我一般用在商场或者杂货店买东西时，用来装商品的袋子做一个简单的区分。

首先把袋口折下来（提手如果碍事就剪掉），调节成适合的深浅，就能用来放胡萝卜，以及整理好的带叶蔬菜了。

如果纸袋被蔬菜上的土弄脏了，就换一个新的。脏了的袋子还能拿来装厨余垃圾，然后再处理掉，这样真的非常实用。

剩菜要放到视线可及之处

存放蔬菜最让人头疼的问题，应该就是切开之后的蔬菜如何保存了。

即使我很想记住有剩菜，但还是时常发生两个剩下的尖椒蔫了的情况。

为了防止忘记做一些菜，一旦剩得不多了的时候就把这些菜转移到冷藏室，放到视线所及的范围内。这样一打开冰箱就能看见了。

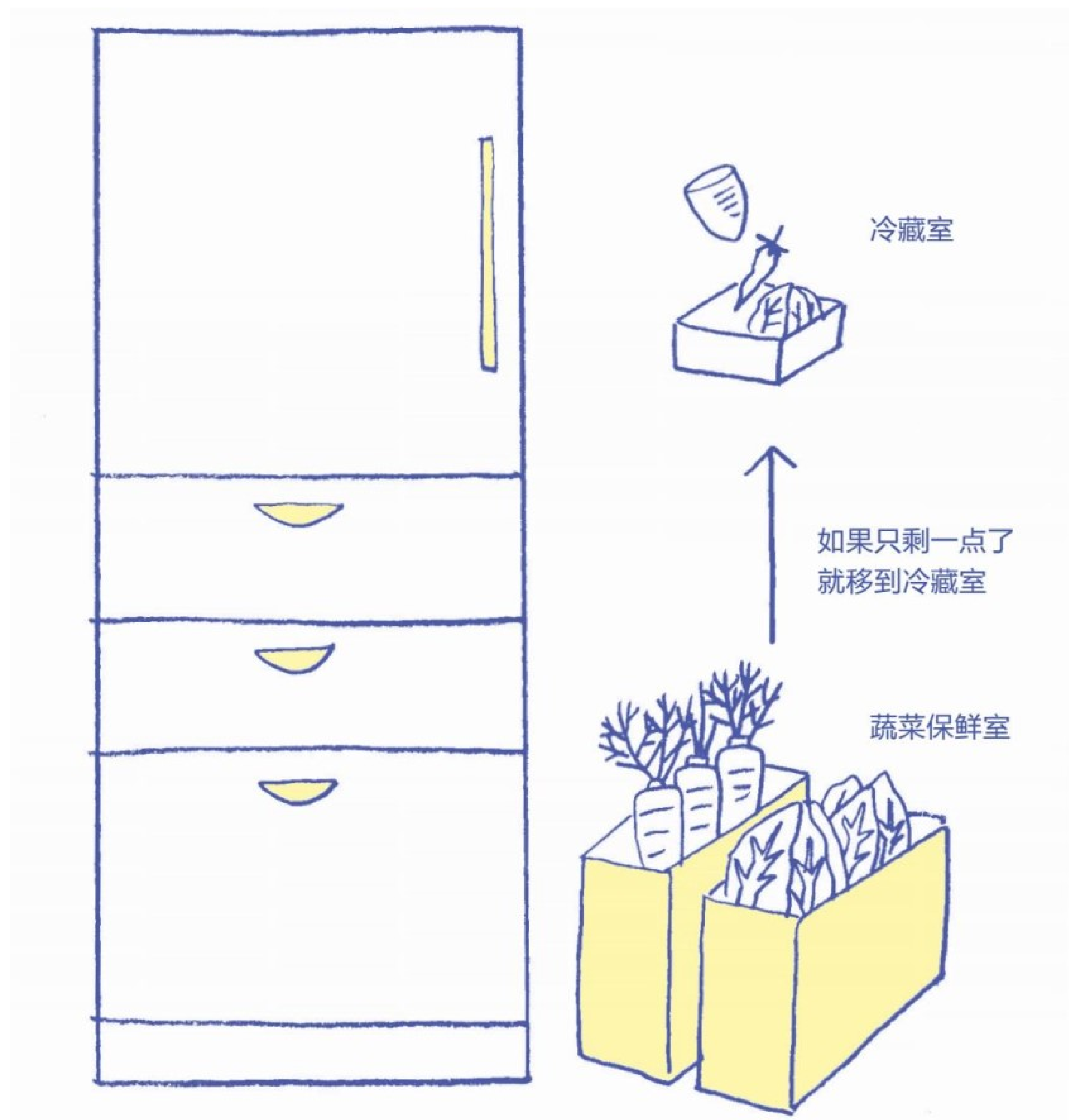
冷藏这一层，平时就最好空出一些地方专门存放剩菜。

一旦目光移到了这里，就会注意到还有剩菜。

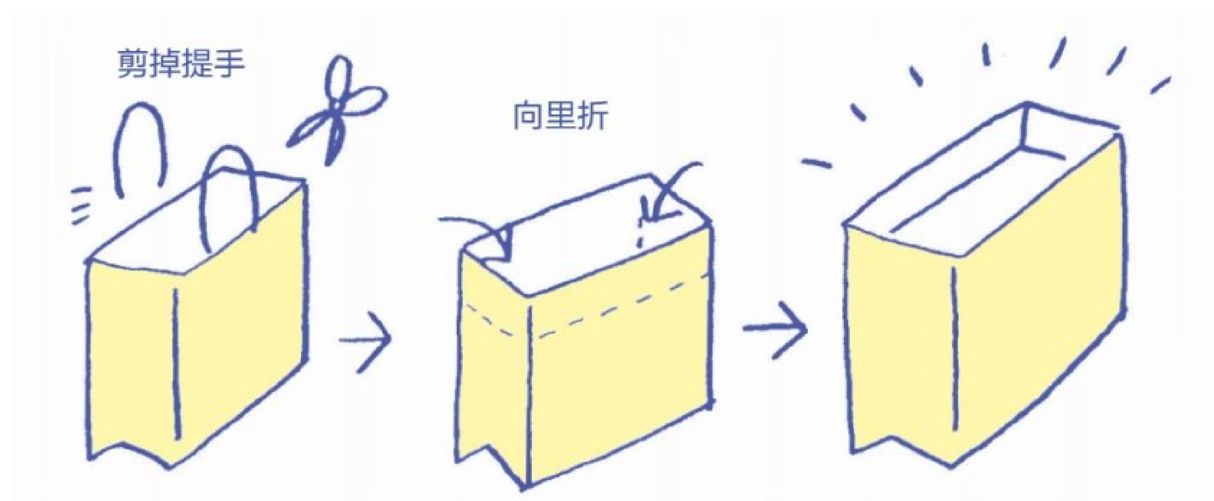
顺便一提，冷冻室的存储方法就没有保鲜室这么复杂了，而且也不需要放这些东西进去。一般都是根据要放的东西进行增减。常规来讲，冷冻室放的是冷冻乌冬面、做汉堡和肉丸子时用的面包和肉馅、冷冻食品（薯条、菠菜）、冰块和鱼等。

此外，为了让小冰箱发挥大作用，我也实践了很多方法。

[剩菜的移动]



[超市用的厚纸袋]



简单的待客料理

*用同一个制造商的保存容器来装东西

用同一个厂商的同一型号容器来装东西，叠起来非常整齐，哪样东西放到哪里也一目了然，用起来也很方便。

*袋装食品都装到保鲜盒里

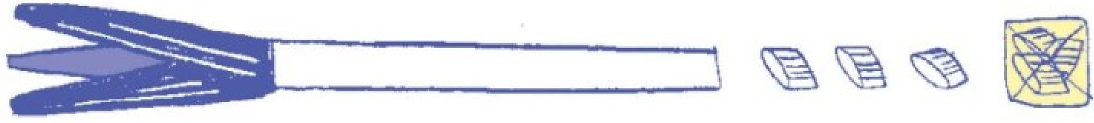
装在小瓶或者小袋子里的调料，收到的特产果酱、管状的芥末、在旅游时买到的袋装佃煮(注)，即使放在小冰箱里也很容易找不到。

再加上袋装食品不能立着放，总是会乱七八糟的。如果放到保鲜盒里，整理起来就很方便了，所以推荐给大家。

*把大体积蔬菜切开保存

像是葱和牛蒡，还有整只莴苣这类长的蔬菜，一旦整个都放到小冰箱里，就会把它迅速填满。这种时候，就要先切一下再存放。

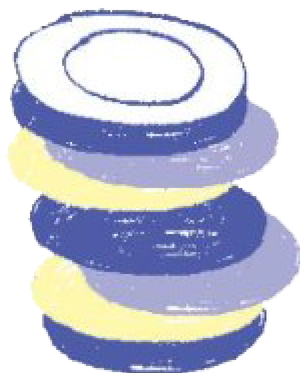
比如把一整根葱，切成5厘米的小段，然后用保鲜膜包起来，放进冰箱保存。



---

1. 佃煮，用酱油、料酒、糖等调料将鱼虾贝类、海藻煮成味道浓郁的海鲜食品，因最初在江户佃岛制作而得名。——译者注

不方便拿取的地方，就不要勉强使用了



因为我个子不是特别高，像操作台上面的橱柜最边上，如果不踮脚根本够不着。再往里面就必须要踩脚凳了。真是让人烦恼啊。

不方便拿取的地方无论是放什么，都会比较麻烦，最后就是东西闲置在那里过期了。大扫除的时候发现了，只能暗自叹息。

有一天说到了这个话题，朋友跟我说：“不要勉强自己往那里放东西不就好了吗？”

只要是空着的地方我就想要放东西，听了朋友的话想试一试，所以采纳了这个建议。

每个角落都拿来放东西，真的是对的吗？

整理水池下面放着的平底锅和汤锅的时候，我是这样考虑的：水池下面放清洁剂，清洁剂的后面空着，平底锅的旁边也要有空余。

如果打开柜门，就能一目了然看到每样东西，那会是一件让人心情愉悦的事情。

人们总是想要把橱柜和抽屉这种收纳空间放得越满越好。但是，无论怎么利用，总是会有死角的。所以我建议大家考虑清楚什么是不需要收纳的东西，这样不管是橱柜还是自己的心情，都能清爽起来。

虽然跟大家讲了很多听起来很厉害的方法，但是我在使用厨房的时候，也是一个基本上不拘小节的人呢。因为我这种不拘小节的性格，有时候也会对家里的一些地方放弃使用。

水池和操作台上方的橱柜和冰箱上面的架子，对个子不高的我来说，不管哪个都是不太方便存放东西的。再就是，操作台下面的抽屉，在做饭的过程中开合都比较麻烦，所以几乎不怎么用。生活中经常会有一些使用频率比较低的东西，不知从何时开始这些东西也渐渐淡出了我们的生活，直到现在也没有重见天日（虽然冰箱上面是开放式结构）。

那个地方，前段时间终于整理了一番。因为也不太清楚里面有什么，所以怂恿女儿去收拾了一下，我就只是象征性地干了点活。

不经常打开的地方放了什么，我也写了下来。

不经常打开的地方

*孩子们小时候用的东西

小朋友用的杯子和刀叉、儿童便当盒、毛巾盒。

*型号不合、几乎用不到的厨具

笼屉、寿司卷帘、章鱼小丸子烤盘、蛋糕和点心模具、冰格、调酒器具、滴滤式咖啡壶、塑料刨丝器。

*多余的物品

密封罐、便当盒、水壶、篮子。

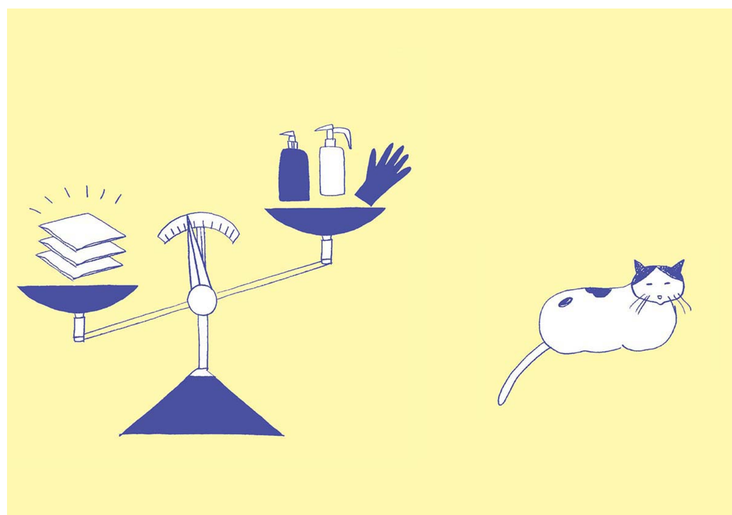
*想要收起来，却总是忘记的东西

一次性筷子、吸管、保鲜膜、塑料袋、茶叶、调料（香辛料和香草类）。

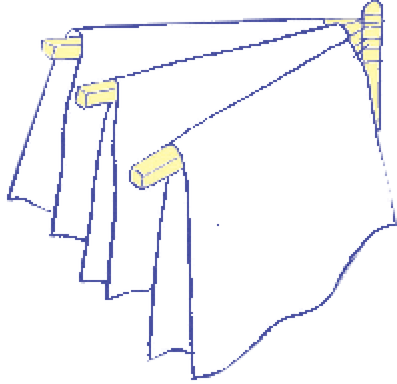
我总是想，“这个说不定什么时候会用得上”，然后把东西收在一起。女儿总是斩钉截铁地说“绝对用不上了！”“总是留着不常用的东西，新买的东西也放不进去了”。我女儿经常这样跟我说。现在看来还是东西少了更整洁。

第5章
扫除

养成脏了就打扫一下的习惯



用“简单打扫”来减少麻烦



厨房是用来处理食物的地方，所以我总是想竭尽所能将其打扫干净。如果要时刻保持干净的状态，从“我要做饭了”这一刻起，打扫活动就得开始了。

我也算是养成了一种频繁擦洗的习惯，这是在朋友和来采访的人说“你真是一闲下来就要擦洗一番啊？”之后我才发现的。因此，到底何时是“闲下来”的时候呢？

稍作打扫的时机

·烧热水的时候

·泡茶的时候

·思考菜谱和步骤的时候

·做每道菜的间隙

·刷牙的时候

·睡前

可以擦擦水池边的水渍，煤气灶旁的油污，还有操作台。

此外，把放调料的托盘整个拿走之后也能再擦一下通风窗。这些都是一两分钟就能解决的事情，最短花二十几秒就能完成简单的清洁。

虽说是简单清洁，但对于大厨房来说要清洁的地方太多了，其实一点也不简单。可以在很短的时间内就完成清洁，这也是小厨房的好处。

每天往返于这里，我也养成了稍微有点时间就拿着抹布擦一擦的习惯。养成习惯就不会觉得麻烦了。为简单清洁准备的抹布放到哪里，我将在下一章节进行介绍。

简单打扫并不是要把所有东西都擦得闪闪发亮，只是把水渍和油污擦掉就可以了，这样想是不是轻松了不少呢？不完美也没关系，只要养成经常打扫的习惯就好了。

打扫厨房的主要用具是抹布

偶尔会有人问我，在厨房用什么清扫工具比较好呢？一听到我就下意识地说："清洁厨房并没有特殊的用具。"

起初，因为厨房比较小，为了不增加别的东西，所以也不会买特殊的清洁用具。

水池和燃气灶边上一个月用一次清洁剂就够了。经常用到的清洁剂是洗餐具和除茶垢的漂白剂。

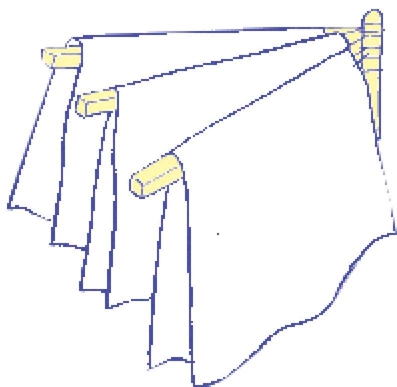
用来做扫除的也不是海绵和刷子，只是抹布而已。海绵只是用来洗餐具和厨具，并不会拿来做扫除。

平时就是简单地拿湿抹布擦一擦而已。

就算是彻底地擦洗我也没用过清洁洗剂，平时做饭时注意到了就用湿抹布擦一下，所以也没什么特别顽固的污渍。

比起用清洁剂和顽固污渍作斗争，对于我来说还是每天稍微用水清洁一下更轻松。这样做也不会被扫除工具和清洁剂占用太多的空间。

准备五块白抹布



在前一篇我和大家分享了如何养成简单清洁的习惯。为了能随时随地擦洗，手边一定要常备一块抹布。

我家的厨房里，常备的抹布有五块。擦餐具的三块，都挂在挂抹布的杆上。

这三块变旧了之后，就会拿来擦台子，一般是两块，水池边和煤气灶边上各放一块。无论哪块都能触手可及。

水池和煤气灶的边上各放一块

*水池边上的抹布——擦拭水渍

淘米的时候、洗菜的时候、洗东西的时候总是会溅出水来，这都是无法避免的。只需要把水擦掉就好了。因为已经养成了习惯，所以总是会下意识地拿着抹布。

不只是在做饭的时候，洗完东西和睡觉前，我也会整体擦一遍。总而言之，为了防止水垢和发霉，我尽量不让水滴残留在厨房。如果

厨房发霉就太糟糕了。这样一想，我在做饭过程中擦擦洗洗也并没有那么辛苦了。

*煤气灶边上的抹布——擦拭油污

做完炒菜或者炖菜之后，油会溅出来，汤汁也会溅出来，煤气灶边上或多或少会留下来油污。

有的人会连锅架都一起清洗，但无论如何我都做不到这个程度。不过，即使做不到那样的清洁，用完火之后，趁油还热着的时候我一定会用湿抹布擦洗干净。

油污冷却了之后，会凝固在桌子上不易擦掉。所以我尽量趁着油还热的时候来擦，那时饭菜也都端到餐桌上，家人已聚在了桌旁，用不了多少时间就擦完了。

选择抹布的标准有三个：颜色、材质和价格。

*颜色——白色

选择白色是为了让污渍更明显。我们看到污渍都会想要立刻去除它，所以抹布脏了也会想要立刻清洗。

我会在一天结束的时候把抹布都收起来，第二天一早连同围裙和浴巾一同清洗。如果洗完还有顽固污渍，就和围裙（和选抹布一样选择白色的）一起漂白一下。

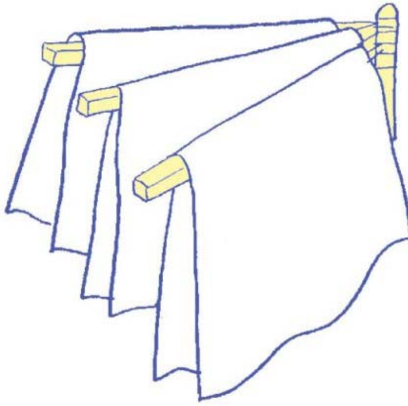
*材质——100%纯棉

选择纯棉的抹布是因为它吸水力比较强，而且不会在水池里掉毛。再就是做饭时擦完水渍必须要拧干，而纯棉的毛巾对于握力很弱的我来说也很合适，所以一般会选择柔软而且不太厚的类型。反复使

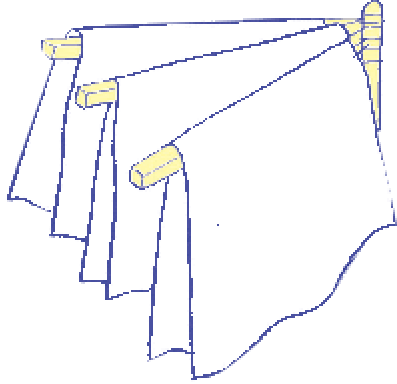
用多次之后，无论怎么拧，抹布都没法再吸水的话，就可以扔到洗衣篮里，换一块干的了。

*价格——便宜的

价格也是很重要的。为了轻松使用，请尽量选择便宜的类型。我一般都是买一打替换着用，然后轮流清洗漂白。



总被遗忘的沥水架，一个月也要清洗两次



大家都是在年末进行大扫除吗？真正意义上的扫除是一年两次，我家也不例外。

但即使这样也会有不尽如人意的地方。而每天擦洗一次又很累，所以一个月清扫两三次就足够了。

我觉得最容易遗忘的地方就是沥水架和通风窗前放着的收纳架。

虽然没有什么明显的污渍，但是仔细看也会有水渍和少量的油污。

这些比较大的东西和餐具厨具不太一样，认真清洗起来很麻烦。所以一般都是放到最后再清洗。

用水池来清洗沥水架

用来放餐具的沥水架是无论怎样都没办法仔仔细细地清洗的。如果跟餐具厨具一起清洗，虽然没那么麻烦了，但是洗好后的餐具又该

放哪儿，这个问题也很让人头痛。

如何寻找一个合适的时机来清洗呢？我是这样想的，什么时候沥水架空着，又能用水池呢？答案就是，在做饭之前。

这项清洁当然不是每天都做。一个月1～3次就可以了，如果发现脏了，在做饭之前洗干净就好了。我一直都是这样做的，觉得这个清洁频率对于自己来说足够了。

[清洗沥水架的时间]



大物件也能在浴室清洗

为了能有效利用好厨房的通风窗，所以选用了金属材质的开放式收纳架。这对于存放调料和其他用具来说都很方便。

如果溅上油污，又沾上灰尘，会看起来脏脏的。所以我才会比较在意煤气灶前面架子上溅的油污。

另外，我家的厨房有时会有重要的人来取材或者摄影，让人家看到那么脏的架子也实在是有碍观瞻。

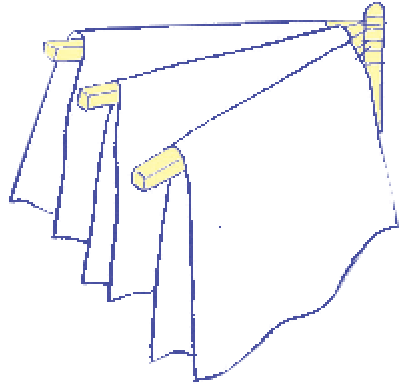
但那么大的架子，没办法放在水池里清洗。虽然擦一擦也可以，可我还是想整个清洗干净。

把架子拿到外面用水管来冲洗有点费劲。思考再三，我决定就在浴室清洗。

摄影和取材的前一天晚上，把调料和各种道具全部挪下来，在浴室里把整个架子清洗一次。我家的体力活都是由先生来做。他把架子拿到浴室里，洗澡的时候就顺便洗了。真是感谢万分！对于我先生来讲，表达爱的方式就是帮忙。而我，则会在这个时候把移下来的调料和其他器具都擦拭一遍。

这项清洁做得也不是很频繁，我一般在客人来之前才清洗，看起来怎么样呢？心情是不是一下子就变好了？

分开使用三块海绵与一把钢丝刷



为了清洗厨具和餐具，我准备了三块海绵和一把钢丝刷。

一块用来擦餐具。另一块擦沾了油的厨具。为了避免拿沾了油的海绵再去擦餐具，第三块则在做清洁时用。之前那两块用旧了会拿去当成扫除时用的海绵。因为没有特殊的清洁用具，所以我也不想专门为了扫除而买新的海绵。

钢丝刷用来洗中式汤锅，或者刷水池。

擦餐具和厨具用的海绵会固定放在一个简单的网状海绵架上。而扫除用的海绵用几次就扔掉了，所以放到水池里就可以了。

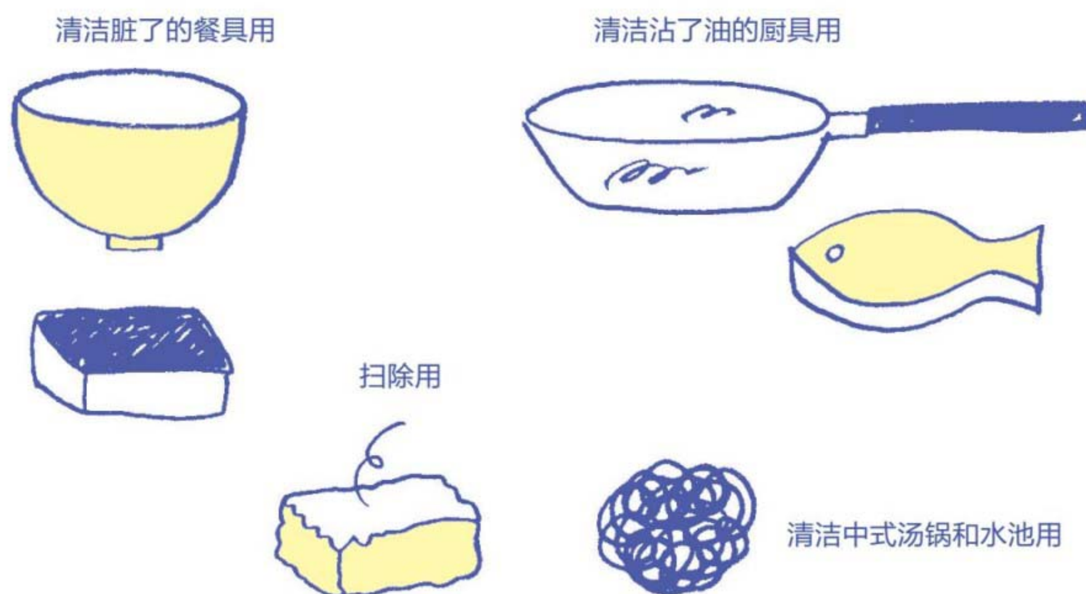
丢弃海绵之日就是打扫卫生之时

排水沟自不必说，就连水池和卫生死角的污垢大家也会很嫌弃，很苦恼吧。因为不是每天必须要清洗的地方，什么时候清洗都行……但是放着又不知不觉成为有顽固污垢的死角了……

我是以海绵的损坏程度来决定什么时候打扫的。

擦餐具和厨具的海绵用久了之后，就会作为扫除用的海绵。一开始是擦洗水池和锅架，再就是洗边边角角和排水沟。一旦决定了扔掉海绵之前要用来做扫除，也就形成了定期清洁的习惯。

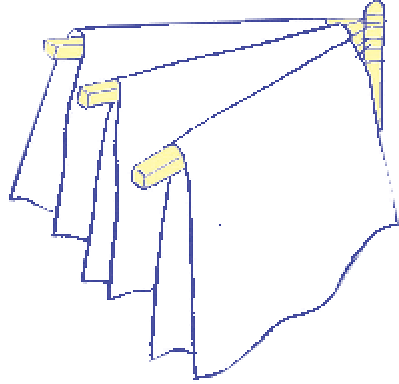
[海绵和钢丝刷的分类使用]



像这样，利用一些事情（物品）作为契机来清扫麻烦的卫生死角也是一个不错的选择。不仅仅是海绵，也可以把每周的某一天定为清扫日，或者结合倒垃圾的日子来清洗排水沟，这都是不错的选择。

从我自己独居的时候开始，扫除和做饭这两件事就始终没有停过。我试过从别人那里听到的方法，也试过电视上介绍的各种窍门。不要片面地认为只有某个方法是行得通的，懂得灵活变通，就一定能想到更好的办法。

做饭时要换气，睡觉时也要换气



这一章虽然聊的是扫除，但实际上除了动手清除水垢和霉菌之外，我觉得更重要的是如何避免产生污垢。

因为想要保持每时每刻都清爽的环境，所以用水来擦洗是每天必做的功课，而换气也是需要经常做的。水垢和霉菌形成的原因就是湿气。再就是做饭过程中的油烟味笼罩在屋里，会让人觉得呼吸不畅。

即使只烧个水也要换气

为了不让屋子里充斥着湿气和难闻气味，我会打开换气扇和窗户。做饭时自不必说，就连烧水喝茶的时候我也会打开换气扇。虽然不是全天都开着，但是大多数时间里，换气扇都是开着的。

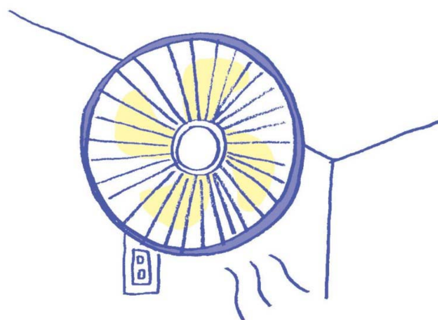
我家的厨房比较小，又是和起居室分开的独立型厨房。3叠的空间如果装空调未免也太奢侈了。

夏天炸食物的时候，天热难耐，所以在餐具架那一边的墙壁上装了冷风机。水池正面和冰箱旁的窗户打开，再打开冷风机，就很凉快了。虽然是针对夏季防暑购置的冷风机，但是在夏季之外的季节也很活跃，在想要换气和大扫除的时候都能派上用场。尤其是打开窗户会比较冷的冬天，打开位于上方的冷风机（不要对着自己的身体），就能循环空气了。

独立型厨房窗户比较少，换气或许会比较难。比起只用换气扇，我更推荐连同冷风机一起使用。

在租住的房子墙壁上挂冷风机会有点困难，能放下大号冷风机的空间也不太好找，这种时候不如试试小型的空气循环机。

把开放式储物架和餐具架的上方稍作整理之后，或许就能有放置的空间了。即使不能放在架子上，放在地板上也不会太碍事。我觉得放在对角线上是最方便换气的。



顺带一提，我家前面是附近的小学生上学放学的必经之路。傍晚做饭的时候，香味就会飘到外面，时常能听见有人说“好香啊”，“好像是炸虾呢”（太遗憾了，那天做的其实是炸猪排）。小孩子真是率真又可爱，想到这里我也会不禁微笑起来。虽然是小事，但因为有这样的小事存在而打开窗户，也着实让人幸福。冬天就不勉强自己那样做了……

睡前记得打开柜橱

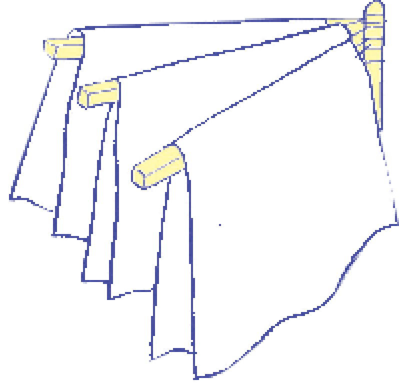
有时候我想让水池和燃气灶下面带门的柜子和上面的橱柜也通通风。

然而厨房太小了，做饭的时候没办法全都打开。

白天给柜子换气实在不方便，所以我决定晚上来换气。睡前刷牙的时候把柜门全部打开，然后睡觉。第二天一早起床烧水的时候再关上就好了。

由于整晚都在换气，心情也跟着清爽了起来。尤其是水池下面，因为有下水管，湿气比较大，会产生味道，这时只要打开柜门就能让空气流通了。

扫除中物品最佳的临时存放点是地板



平时那种清扫程度，还不需要把东西全都移开，但是一旦有时间，又发现了特别在意的污渍的时候，就要把通风窗和餐具架上的东西全都拿下来了。不仅仅是做饭的时候，扫除时物品的临时存放点也十分重要。

但是现在区区3叠的狭小厨房就连做饭的空间都不够，架子上也塞得满满的，根本没有空余的地方。就算是勉强放在推车里，也会把推车塞得满满当当的，一不小心撞到了，餐具和调料都会掉下来。

所以需要把东西全都移开做扫除的时候，我就把东西都放在铺着毛巾的地板上。无论是通风窗、餐具架还是橱柜，如果一股脑地往里面放东西，一定会被塞满，倒不如把物品都放在地板的一个角落，然后整体打扫一下。

注意不能把地板全都占满，要确保留出落脚的地方。

试试看把东西都放在地板上的一个角落吧

举个例子，我家的餐具按照春夏和秋冬分别放在了厨房和起居室的餐具架上。起居室放着两个大的餐具架，上面也摆满了餐具，用来替换厨房里的那些。

夏天的时候，我为了追求一种凉爽的感觉，用玻璃餐具会比较多，而慵懒的深色餐具更加符合秋天的心情。

基础款和季节款的餐具都放在厨房的餐具架上，以便根据季节的更迭而替换。

不是要全部都替换一遍。只是大号和中号的碗，还有大盘子和餐碟各有不同。夏天会多一些瓷制和玻璃材质的餐具，而冬天会多一些陶制的器具。

为了让器物的接触面柔软一些，我把一条带波点的长巾铺在了厨房餐具架的搁板上。长巾是在布艺店买来的，按照需要的大小裁剪即可，非常方便。可以剪成和搁板大小相符的，抑或剪成和器物大小相符的款式。虽然搁板不能拆下来清洗，但是长巾可以拿下来洗干净。

搁板不用打扫得太勤，选择一年之中更换餐具数量最多的两次即可。

更换餐具时，打扫餐具架的顺序

1 首先，用静电拖把把地板拖干净。垫上毛巾，再把餐具都挪到地板上。

2 清洗铺在搁板上的长巾。

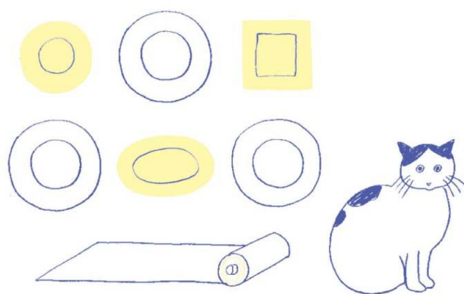
3 把搁板一层一层擦干净，等长巾晾干。

4 从起居室的餐具柜里拿出餐具更换。如果有餐具落灰的话再洗一下。

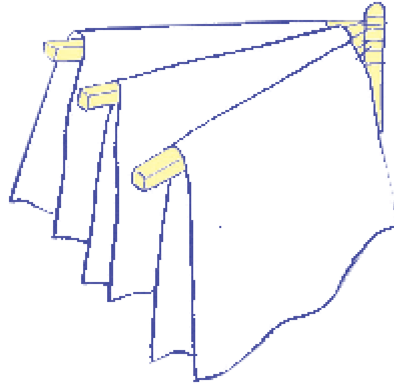
5 把晾干了的长巾铺在搁板上。长巾若是有新的，旧的也可以用作扫除用的抹布。

6 把餐具都摆回去，结束。

值得一提的是，起居室餐具架上的东西不用都拿出来。带柜门的餐具架基本上不会落灰，如果还有闲工夫，可以擦一下搁板，不过大多数时候没有必要。



可燃垃圾的垃圾箱要放在厨房以外



对于小厨房来说，垃圾的存放是个大问题。考虑到垃圾的分类，准备几个垃圾箱？能不能保证有足够的料理空间？这些问题都是让人很烦恼的事情。

正如我在第14—15页里写到的，为了尽可能缩短垃圾存放在厨房里的时间，我想了很多办法来解决这个问题。

厨房唯一的垃圾箱，拿来装不可燃垃圾

我家厨房里只放着一个很深的垃圾桶。为了有清洁感，所以我选择了白色。它的形状是简约的长方形。因为是按压式桶盖，所以我不用每次都把盖子拿起来，单手就能把垃圾扔进去，而且也不会看到桶里的垃圾。

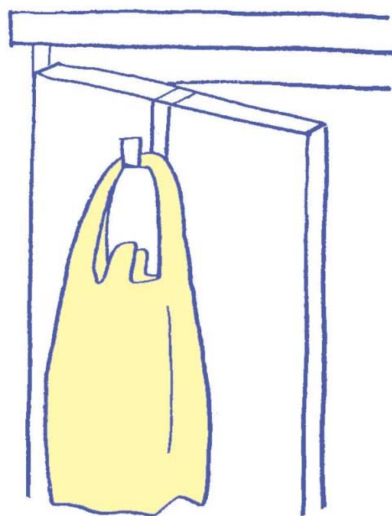
很多来我家玩的朋友都以为这个垃圾桶是用来放可燃垃圾的，而实际上它是用来放塑料类的不可燃垃圾。再加上这个垃圾桶的高度能

到我的大腿，非常方便扔垃圾，并且放不可燃垃圾也不会产生味道，所以能一直在厨房里放到下次倒垃圾的日子。

放置在水池旁的墙边——离操作台非常近的地方，很方便。

比如用来包菜叶子的塑料袋在水池里拆开之后，不用移步，就能扔到这个垃圾桶里了。还有就是，这个地方恰好是厨房的门口，不仅仅是我，家里人也能在不用走进厨房的情况下扔垃圾，这一点也很方便。

那么，可燃垃圾扔在哪里呢？答案是水池下面的橱柜挂钩上挂着的塑料袋里。这个挂钩是专用的直角挂钩。可以往塑料袋里暂时放一些垃圾。而厨余垃圾可以放在水池角落里的厨余垃圾袋里。



因为很在意垃圾产生的味道，再就是出于卫生考虑，我一刻也不想把这些垃圾留在厨房。所以每天都出去扔一次。这两种垃圾要在每天晚上收拾好，然后扔到停车场附近的大垃圾箱里。这样一来，我觉得没有必要再准备一个装可燃垃圾的垃圾箱了。

我家前面就是停车场，那里能放一个大型的垃圾箱。除了可燃垃圾之外，酒瓶、易拉罐和塑料瓶都可以扔到那里。

垃圾分类始终是大家比较头疼的事情，现在也出了很多很便利的垃圾箱。

厨余垃圾袋便利架——狭小厨房的专属用具

我觉得会有人因为水池小而拒绝放置厨余垃圾袋吧。我住在娘家的时候，到后来独居的时候，都会买厨余垃圾袋便利架来用。

虽然也能用小塑料袋敷衍了事，但是在剥皮的时候，还是觉得用开口大又稳固的厨余垃圾袋便利架更方便。不怕大家笑话，我把这个垃圾袋便利架作为生活用品的一部分，给刚刚从家里搬出去开始独居生活的儿子也买了。但是他用得怎样就不知道了……

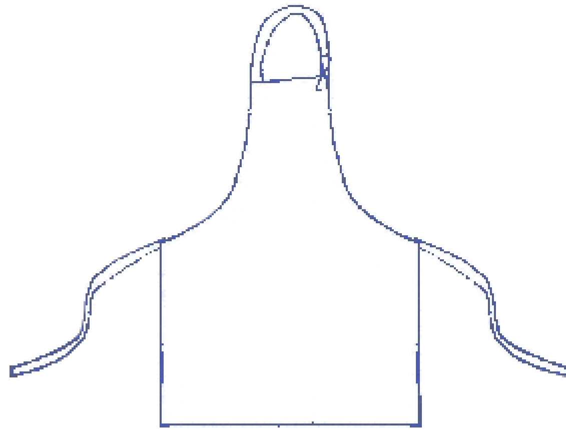
厨余垃圾袋便利架最好放置在水池里或操作台的附近，这样一来，扔垃圾的动线也会变短。还有就是，蔬菜的皮和撕下来的保鲜膜掉到地上的概率也就低了，可以节省很多扫除时的麻烦。

第6章
乐在其中

用积极乐观的心态走进厨房



用“喜欢的事物”来打起精神



在之前的几章，我和大家聊了很多只有小厨房才能有的好处，例如方便清扫，动线较短，想要的东西触手可得，等等。

虽然为了使用方便，我对家里的厨房进行了一些必要的改造，但还是存在着早上睡不醒，晚上备感疲惫，不想走进厨房这样的现象。

这种时候就要借助身上穿着的衣服和手中厨具的力量来让自己打起精神。如果有中意的或者用起来得心应手的厨具，厨房里的工作也会变成一件快乐的事情。

新的一天从喜欢的围裙开始

比方说，在还没睡醒的清晨，迈着蹒跚的步子走进厨房，一穿上纯白的围裙，心情也就随之跟着清爽了起来。

我最喜欢的简约亚麻围裙，对我来说像是能触发做饭灵感的开关一样。

我从独居的时候开始就会穿着围裙做饭。只要看到触感很好又方便行动的设计，我就会特别开心地买下来。这就像是穿着最喜欢的衣服出门，心情会特别兴奋一样，对我来说，穿着最喜欢的围裙做饭，即使在小厨房也会充满干劲。

再就是，我在厨房外面的小架子上收藏了很多装饰精美的垫布。这些都是我从特别喜欢的杂货店里买的，因为是手艺人一针一线绣好的，饱含着无限的深情，所以每次看到都会觉得十分幸福。

虽然那个小架子上放什么都可以，但是如果放一些看上去让人精神高度紧张的东西，想必在厨房度过的时间也不会快乐吧。

如何发现能活跃气氛的物品

“喜欢的东西”不一定是能穿在身上的物品。

方便好用、设计精巧的东西，都是最容易改变气氛的好物，都能让人拿出干劲来。

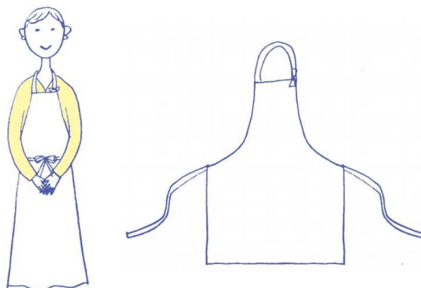
比方说刀子。我特别喜欢用“有次”品牌的削皮刀。因为刻上了自己的名字所以更加珍惜。由于每天都在用，平时并没有意识到这些，而需要做很复杂的菜式的时候，一拿起这把刀，我就会打起精神来。嗯，开工喽！

或许有的人还不太清楚如何找到对自己来说得心应手的刀具，而且制定一个选择的标准又太难了，毕竟谁都不想选到失败的东西。

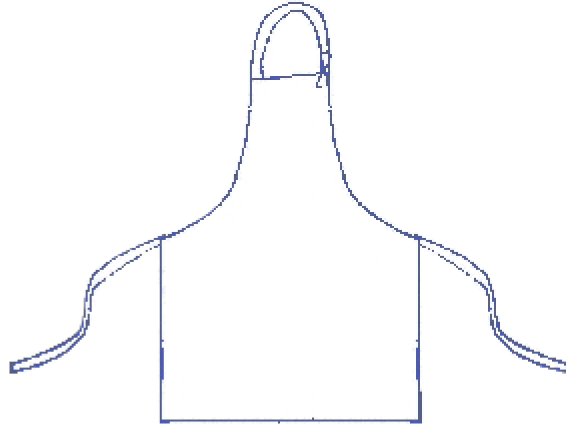
我参考的标准来自喜欢的美食家推荐的产品，再就是朋友们喜欢用的东西。我觉得值得信赖的人推荐的东西，应该不会出错。

不仅仅是菜刀，筷子和汤勺等其他用具也是如此。

环顾厨房，就会发现很多“这个是×××先生推荐过的东西呢”。这时候一种值得依赖的感觉就会油然而生，站在厨房里的心情也会不一样。



借助餐具的力量让饭菜更可口



如果很忙，大家都会买一些现成的熟食来吃吧。那么大家会把这些装盘吗？很累的时候，一般会连包装一起放到桌子上吧。

我也很理解“洗盘子好麻烦，不如连同包装一起拿到桌子上得了”的想法。

但是，我还是想要稍微费点工夫把食物放到盘子里。一来对家人的罪恶感减少了，二来让买来的食物更有家的味道，偷工减料的负罪感也能减少一些。我总觉得，餐具里也蕴含着力量呢。

借助餐具让饭菜更可口

长年的主妇生活免不了会让菜式变得越来越循规蹈矩，餐具也越来越单调，餐桌也变得越来越墨守成规。这种时候，一套新的餐具就能解决问题了！换成迄今为止都没尝试过的颜色和形状也能增添不少乐趣。

再就是，从料理书上看到自己从来没做过的菜式的时候，也会因为这种充满挑战的料理而热血沸腾。

遇到特别忙的时候，我也会借助餐具的力量。普通的蔬菜炒肉，如果盛在大盘子里也能看上去奢华隆重。黑色的餐具会给人一种严肃、敏锐的感觉，白色的陶制餐具则能给人一种温和的感觉。做饭时不仅仅要在料理本身花费精力和时间，选择喜欢的餐具也能让气氛变得更好。

在前文，我和大家分享了即使地方小也能宴请宾客的方法。

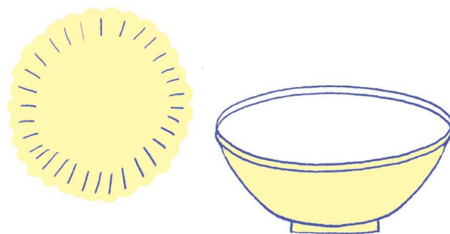
这种时候，即使要做很多道招待客人的料理也没关系。即便是菜的种类比较少，分量也可以做得多一点，一口气盛到大盘子里，或者连同隔热垫和锅一齐端到餐桌上，这也非常有招待客人的气氛呢。

现在我要为大家介绍一些有待客气氛的餐具。颜色和形状都是依照我自己的看法总结的。

最常用的是白色菊花形餐碟和绿色的大碗

*菊花形的白色餐具

白色的餐具不管是什么材质看上去都很干净。只是太过简单的设计未免也太冷淡了些。而菊花形状的设计，不仅没有丧失料理本身的颜色，还增添了一丝宴请宾客的意趣。同样的，我家里这种形状的餐具也有大、中、小不同的型号。



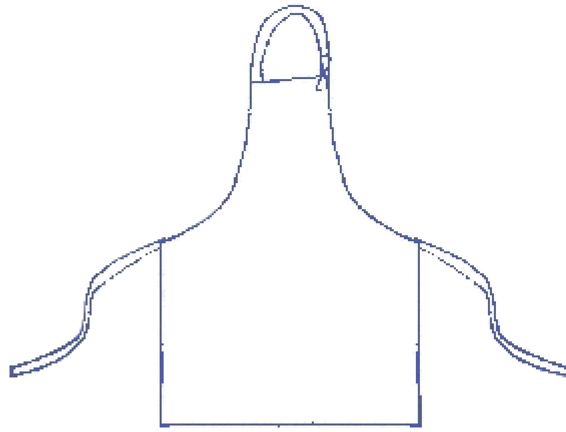
*深绿色的餐具

我们总会遇到不管如何花费心思，食物颜色都有些枯燥的时候。这种时候需要的，就是一套深绿色的餐具。茶色的煮物和炸物放到绿色的盘子里，看上去也会明亮不少。这是能增添不少色彩的一套餐具。

*陶器、瓷器和漆器混合使用

我家的餐具架上，有陶制的大盘子和大碗，瓷制的餐碟，还有漆器（碗和其他）。各种各样的材质混合起来使用，就不会显得单调了。因为都是设计简单的餐具，放在桌子上也不会有违和感。

在厨房里也能自得其乐的方法



除了身上穿的和餐桌上用的东西之外，享受做饭时间的方法还有很多。

孩子还小的时候，吃饭时小嘴蠕动着的样子非常可爱，做饭也跟着变成了一件快乐的事情。为了看到孩子吃饭时那可爱的模样而做饭，心里会充溢着幸福感。即使现在想来，也觉得“啊，真的好可爱啊”。

小朋友的可爱是随着年龄而变化的，过了那个年龄就再也见不到了，我一想到这个样子是只在这几个月才能看到，就觉得无论做什么都是值得的。

当然，吃着吃着就把勺子扔了，把饭撒得满地都是的时候也有。因为我家的两个孩子年龄相差不大，我也经常让两个孩子互相喂饭玩，欣赏他们吧嗒吧嗒吃饭的样子。

尽管如此，这副小嘴动来动去的可爱模样如今也只能回忆了。这也是一直做饭的妈妈才能看到的美好场景吧。

一边听广播一边做饭

我家现在的厨房是独立设计。所以很多时候都是家人在起居室里看电视，而我自己在厨房里做着饭。

虽然享受做饭的时间，但是仔细想想还是觉得有些寂寞。

而且，我也不太喜欢和看电视的家人们有一搭没一搭地闲聊。我想要有自己的乐趣，所以解决的办法就是听广播。一边听着音乐节目或者落语(注)一边做饭，也能增加动力。

如果有便捷式音响，也可以听自己喜欢的音乐。和我家一样是独立型厨房的朋友请一定要试一试。

怀着成为料理节目主持人的心愿

工作很忙，做饭之外的家务事也要去做，无论是谁都会有提不起精神的时候吧。和朋友聊到这种时候该怎么办，她教给我一个非常好玩的方法。那就是，怀着成为料理节目主持人的心愿，一边解说，一边干活。

“首先，我们来烧热水。”

“烧水的同时把胡萝卜切成丝。”

“水烧好了，接着快速焯一下豆芽。”

大概就是这样，试过之后发现真的很有趣。

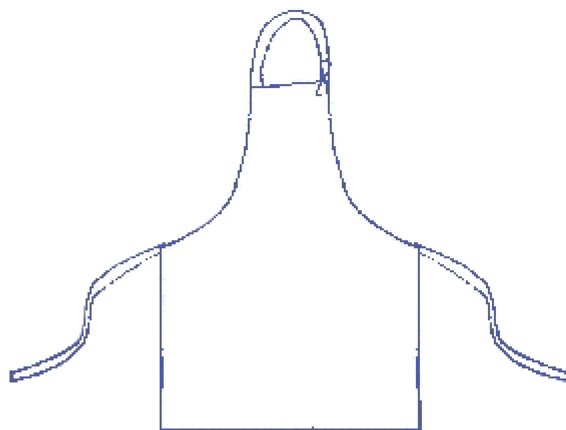
不光是能调节心情拿出干劲，当作料理节目来说明还能整理好顺序，更加顺利地做好饭。真的是一举两得啊。



---

1. 落语，日本传统曲艺形式之一，类似于中国的传统单口相声。——编者注

感觉做饭很难的话，想想这是独一无二的“给喜欢的人做的料理”



在之前的章节里，我们聊了很多享受做饭过程的话题。但即便如此，还是会有做饭不顺利，感觉很困难的时候。我很理解这种感觉。一开始，我也不是什么菜都会做。

试着练习一道自己的拿手菜

我回想起自己是如何跟料理亲近起来的岁月。那是高中的时候，听喜欢的人说“我爱吃蛋包饭”，我就很想把蛋包饭做得特别好吃。

于是就跟社团活动训练一样，用近乎斯巴达式的严格要求做起了蛋包饭，还把它作为暑假时的早餐，拜托姐姐和妹妹每天都试吃，再听她们的意见调整味道和火候。现在回想起来，也是充满了酸涩的幸福。

非常遗憾的是他并没有吃过，不过也算是托他的福，蛋包饭成了我的拿手菜。

我觉得没必要每种料理都去练习。从拿手的开始就可以了。

我都是从喜欢的人爱吃的料理开始努力的。无论是他还是我先生，哪怕是喜欢的艺人也可以。因为个人的喜好开始努力当然也可以。先从招牌菜练起，一直做到得心应手为止吧。

其次，我推荐大家多多尝试去发掘自己喜欢的味道和生活美食家。一想到能做出来那样美味的食物，就又来了干劲儿，为了成为自己憧憬的人而一直努力着。

不要试图走捷径

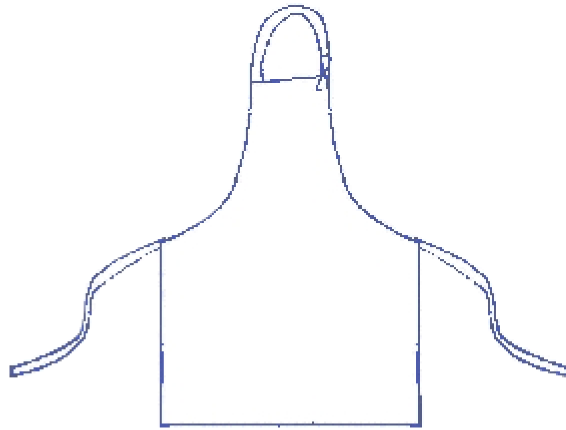
听很多不擅长做饭的人说，想要学些速成的料理方法。比如味噌泡饭，主菜就是几种副食混在一起。而实际上想要做好饭，是一定要反复练习的。无论是谁都不可能一口气吃成个胖子。

重复练习着同一道菜，直到变成自己的招牌菜就再好不过了。无论是煮的还是炒的，把自己的拿手菜盛到大盘子里，看上去就会觉得有成就感。我并不是说要做出一顿完整的全餐来。拿手菜一道道地增加的话，就能一点点地把握好整体的做饭步骤了。

从吃饭的人口中听到“真好吃啊”这样的称赞，比什么都更能鼓励做饭的人拿出干劲来。即使心里想着“好麻烦啊”，一旦得到了“真好吃啊”“太美味了”这样的赞美，也会不自觉地露出笑脸。即使没给出这样

的称赞，但却把菜全部吃光了，这也是一件让人开心的事情，不是吗?

让家人也能收获厨房的乐趣



说了这么多，也许让大家误会在厨房干活的只有我一个人，而实际上我先生也会经常帮我呢。真是十分感谢他。

拜托先生做的事情

·用切片机切丝切末、洗盘子、倒垃圾

·泡咖啡

·用电磁炉做饭

最初拜托他做这三件事的理由是，我的手使不上劲。

要切很多胡萝卜和洋葱的时候，需要用到切片机，而我即使用力也没办法把放着菜的切片机压下去。

洗盘子的时候，我也有过因为东西太重掉到地上摔碎了的经历。因为垃圾太重拿不动，所以只好经常去倒。这样的时候多了，心情也

会跟着低落起来，我先生索性就来帮我做这些事情。

我不得不承认，由于厨房很小，家人站在里面帮忙的话，行动会变得很不方便。我先生一般是把萝卜和切片机一起拿到起居室里切。洗盘子和倒垃圾也是如此，虽然地方很小，但他还是在帮我做家务，真的非常感谢。

第四件事，也就是泡咖啡的任务，这是从我不停地夸他泡得“真好喝啊，真好喝啊！”开始的。不仅仅是我，孩子们也会说“爸爸泡的咖啡超级好喝啊”，因为一直被夸奖，所以我先生变得非常乐意去做这件事。

最后一件他会做的事，就是用电热板做料理，大多数是在周日早饭的时候登场。

电热板可以降低做饭的难度

由于我周日也要开店工作，有时会预先准备好早饭，有时我先生也会说“今天换我来做吧”。这时登场的就是用电磁炉做的炒面了。

食材都在厨房切好，然后只需要在起居室拿出电磁炉炒一下就好了。用煤气必须要调节火候，也总是担心炒煳了，而只需观察温度的电磁炉用起来就太轻松了。我先生能进步到给我做饭，真是帮了一个大忙。

不仅仅是我先生，孩子们长大之后也能自己做饭了。

我不是想偷懒，而是想让大家都感受到料理的乐趣，所以一定要试着去鼓励家里的先生还有孩子去做饭哦。

附录●
小厨房也能做大餐的秘诀

用少量的炊具做出三道菜的秘诀

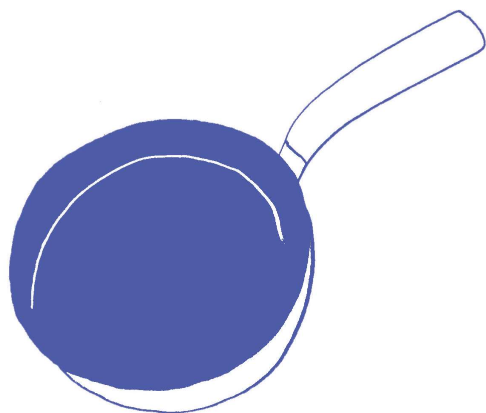
在最后我想为大家介绍一些在小厨房做饭的具体方法。

因为面积很小，所以没办法用太多的工具。基本上就是一两个炉灶，一两只煎锅，或者再加一个汤锅。即便如此也能轻松地做出料理。

第142页介绍的是如何只用一只平底锅来做菜。

第144页介绍的虽然是如何利用一深一浅两只平底锅和一个小汤锅来做饭，但实际上利用合理的话也可以精简成只用一只平底锅、一只汤锅就能做好料理。

虽然我做的日常料理，比不上专业厨师做出来的味道。但是，这都是我为了家人健康而总结出来的小窍门。如果大家喜欢，就拿来参考并试试看吧。



用一只平底锅做出三道料理

1 肉豆腐

2 姜汁烧茄子

3 嫩煎南瓜

准备

1肉、豆腐 2切好茄子 3把南瓜放到微波炉中加热后切好

平底锅中倒入高汤，开火，放入肉、豆腐和洋葱，加调料后炖煮。

↓

关火后盛到盘子里让其入味（稍作冷却更容易入味）。**1**

↓

清洗平底锅之后倒入橄榄油，煎南瓜。煎好后盛出装盘。**3**

↓

清洗平底锅之后倒入芝麻油，翻炒茄子，倒入姜和其他调料进行翻炒，让茄子充分沾上调料之后，盛出装盘。**2**

1 煎鱼

2 韭菜鸡蛋

3 芝麻蘑菇拌青菜

准备

2韭菜 3把青菜和蘑菇切到方便食用的大小 2新鲜鸡蛋

用平底锅烧水，焯青菜和蘑菇，之后盛在笊篱里面把水沥干。



在平底锅中倒入芝麻油炒韭菜，加少许盐，再倒入鸡蛋翻炒。装盘。**2**



把锅擦干净之后煎鱼。



青菜和蘑菇中加入调料（酱油、砂糖、碎芝麻）后拌匀，装盘。**3**



把煎好的鱼装盘。 **1**

1 香酥鸡肉烧

2 卷心菜炒凤尾鱼

3 素天妇罗

准备

3做冷面汁（调得稀一点） 3按照喜好切好蔬菜 2切好卷心菜 1盐渍鸡肉 2把凤尾鱼切碎

平底锅中倒入油，炸蔬菜。



加入冷面汁使其入味。**3**



把炸过食物的油倒回油壶里。



不用洗锅直接炒卷心菜，然后加入凤尾鱼翻炒，装盘。**2**



擦洗平底锅之后，做盐烧鸡肉。佐以柚子和胡椒，装盘。 **1**



用一只汤锅、两只平底锅做三道料理

1 煎柳叶鱼

2 蔬菜沙拉

3 豚汁

准备

2切好蔬菜（西兰花和卷心菜） 3豚汁（切好白萝卜、胡萝卜、猪肉）

<灶口1>用深一点的平底锅焯蔬菜。

<灶口2>汤锅中倒入高汤，开火，把做豚汁的食材放入锅中煮熟。

↓

把焯好的蔬菜盛到笊篱里沥干水分。

↓

<灶口1>用浅一点的平底锅（如果把深的平底锅擦洗干净了也可以）煎柳叶鱼。

↓

把焯好的蔬菜装盘，浇上沙拉酱。**2**

<灶口2>味噌溶化后即可装盘。**3**

<灶口1>把煎好的柳叶鱼装盘。 **1**

1 鸡肉蘑菇乌冬面

2 汤汁卷蛋

3 豆芽炒青椒

准备

1把鸡腿肉、蘑菇、葱切好 2打好鸡蛋，把汤汁、砂糖和盐调好 3切青椒

<灶口1>汤锅中加入汤汁和冷面汁，点火。煮开后加入鸡肉、蘑菇和葱。

<灶口2>用深一点的平底锅烧水，煮乌冬面。煮好后过冷水。

↓

<灶口2>用浅平底锅煎蛋卷。

↓

<灶口2>把深一点的平底锅擦干净之后倒上油，炒青椒和豆芽，加入盐和胡椒调味。

↓

把乌冬面盛到盘子里，煮好的配餐盛到碗里。**1**

把汤汁卷蛋切好后盛盘。**2**

把豆芽炒青椒装盘。**3**

1 日式炸鸡

2 水煮青菜

3 炒青菜

准备

1前一天晚上把鸡肉腌渍好 2把要煮的蔬菜（西兰花等）煮好 3把要炒的蔬菜（青菜、胡萝卜等）切好。

<灶口1>用汤锅烧好水之后焯蔬菜。



焯好水之后把菜盛到笊篱里沥干。**2**

将鸡肉裹上马铃薯淀粉。



<灶口1>往深平底锅中倒入油，炸鸡肉。

<灶口2>用浅平底锅炒蔬菜。



把鸡肉的油沥干。

把炒好的蔬菜放到盘中晾凉。**3**



<灶口1>再炸一遍鸡肉。把油沥干。**1**

充分使用半成品食材

在最忙碌的时候、没有干劲的时候和睡懒觉的时候，如果家中有半成品食材，也能省去不少做饭的麻烦。

有人会提前做好，也有人会选择罐装食品和冷冻食品。我觉得在特别累的时候，这些半成品食材都是很不错的选择。

我比较青睐的食材是：罐头、沙拉酱、培根、维也纳香肠这类市场贩售的商品，还有煮一下就能吃的鸡蛋和蔬菜。

用这些市场上买到的熟食就能轻松做出美味来，煮蛋也很方便，蔬菜煮好后作为主菜或配菜都可以。

下面我跟大家介绍如何利用这些半成品食材，在没有时间的情况下快速做出料理的方法。它们全都是非常简单方便的方法。

罐头料理

金枪鱼罐头

·把胡萝卜和白萝卜切丝，一起拌沙拉

·和煮好的南瓜一起拌沙拉

·和青菜一起做意大利面

·和切碎的洋葱混合之后做成三明治

玉米罐头

·和蔬菜类一起炒

·和卷心菜一起拌上蛋黄酱和醋，做成卷心菜沙拉

·和洋葱一起做成炸什锦

煮豆子

·和蔬菜一起做成咖喱

·作为茶点来吃

凤尾鱼

·连同卷心菜和其他青菜一起做意大利面

·炒蔬菜

·和土豆、肉馅一起做成奶酪烤菜

·加橄榄油做成沙拉

用培根、维也纳香肠和煮过的食材做成的料理

培根

·和土豆一起炒，做成德式风味土豆

·和菠菜、豆苗一起翻炒后当作便当

·连同菇类一起倒上奶酪、酱油粉翻炒

·加在蛋汤里

维也纳香肠

·和卷心菜、土豆一起做成法式蔬菜牛肉浓汤

·和剩下的蔬菜一起做成那不勒斯意大利面

·做热狗

煮蛋

·蘸酱油、味淋和醋

·切好后拿来做通心粉和土豆沙拉

·关东煮和炖肉块

煮蔬菜

·萝卜上放肉酱作为配菜

·萝卜、青菜和油炸豆腐可以一起拿来做煮物

·把卷心菜拌上咖喱粉当作便当

·加上盐和橄榄油，作为配菜

·白萝卜、卷心菜和蔓菁（俗称大头菜）一起做成和风咖喱

后记

无论是狭窄的厨房，还是宽敞的厨房，都是有利有弊的。正所谓“久住则安”，在现在的厨房里，虽然有一些不得不去应对的状况，但是我却从来没有过“这里做不出家人的一日三餐，想要半途而废”的想法。

与其总是抱怨厨房太小了，用具太旧了，缺少某样东西，倒不如花更多心思在如何改进上，我觉得这样才会变得更加快乐。

大家稍微花些时间在计划上，多去尝试着改变每样东西的布局，只要多下一点功夫，说不定就不会因为“反正我家厨房很小”而放弃了。

这样的改进没有绝对意义上的方法，只要是自己使用方便就可以了，毕竟用厨房的也是自己。

即使和自己理想中的厨房相差甚远，但只要能每天在这里心情舒畅地做出每一顿饭，就足够了。我希望的就是能脚步轻快地做每件事，无论是拿餐具、切菜洗菜，还是把菜盛到盘子里。

为了实现这样的想法，能一气呵成地做完事情就显得尤为重要。至少对于我来说，是非常重要的。

生活因人而异。有人觉得装饰精美的餐具很好，有人用平均100日元的餐具也能乐在其中，只要用餐具的人是幸福的，那么选择用什么样的餐具都是正确的。

这样想的话，厨房或许是最具有个人色彩的地方。从厨具、餐具到电器的选择，每个人的喜好都是不一样的。

这本书中介绍的，都是我个人看来“可以这样做”的方法。

不能说是尽善尽美。有些观点还不成熟，以后或许会有所改变，但是对于目前来说却是最适合我的。因为花费了很多精力，所以我真的很喜欢现在的厨房。

希望大家也能打造出一个让自己乐在其中的厨房。